

प्रवचन

यह प्रथम महीने दस वर्षों के कठिन परिश्रम का फल है। इन सर्वसाधारण का प्रमाण करने में अत्यन्त सुखी लक्षा है। और इसमें निश्चित समझ होने पर मैं सर्वशक्तिमान् परमेश्वर को धारदार धन्यवाद देता हूँ।

इस प्रथम में मेरा ध्यान-सा अध्ययन, मध्यम और अनुभव पेंटीमूत है। मैं पूर्ण विश्वास में कि सभी स्त्री-पुरुष, युवा-वृद्ध, सद्गुणान् इसमें ध्यान हुए लाभ नठावेंगे।

इस प्रथम को दृष्टाने और प्रकाशित करने में पूरा धन धर्म का समर्थन प्राप्त है, जिसमें मुझ निरन्तर रुद्ध से २० घंटे तक काम करना पड़ा है। इस परिश्रम प्रत्यक्ष-मेहनत के परिणाम में प्रगट है। दृष्टि और सुन्दर विषयों का समर्थन और समर्थन रोज के देना करने का सेवा में मैंने काम नठा नहीं रखता है। इसमें मैंने लक्ष्य है कि पाठक आगमना में प्रथम में समझ नकल का समर्थन और समर्थन का काम करता नकल।

पूज्य पिताश्री

के

चरण-कमलों में

प्रस्तावना

ध्योगाखियैरचतुरनिपद्य' गान्भीयंसांदावचगुणैरपेतम् ।
 'धारोग्यशास्त्रं'परमोपयोगि त्वोपहृदयव्याख्यानंचभूयात् ॥

आश्विस्तगम्यस्थविज्ञानं नारीरज्यतत परम् ।
 नारीरज्यत्र विम्वारो गर्भाधानादिकं तत ॥
 शिशुपातन रीतिश्च स्नानपद्धति पट्यन्म् ।
 भोजनस्य विधि ह्यन्यः कलाहारोपयोगिता ॥
 विषभोजन दोषाश्च रोगकायापुत्र्यन्म् ।
 काष्ठोपधि प्रवर्यं मुष्टिमोगरात परम् ॥
 भौषज्यां विधानं च तानान्येनविरोधः ।
 धातुभक्ष्य प्रवर्यं नार्यगिनक विधानम् ॥
 रोगिमेवा प्रवारश्च एवरोगनिवारणम् ।
 महानारीप्रवर्यं 'प्लेन' रोगनिवारणम् ॥
 महारोग प्रवर्यं स्वाभावित्र विविक्तम् ।
 सुवारस्या रवर्यं भोग्यनि विधानम् ॥
 नारीस्तगम्य विधानं च सौन्दर्यं च एवम् ।
 दोषानुष्टय प्रवर्यं मुष्टिनिर्मात वीर्यम् ॥
 ह्यरोगादि विधानं विद्यातत्परम् ॥
 एतन्नि प्रवर्यं रोगिनि परमदुर्लभम् ॥
 नगोद्गाढं रवर्यं भेदानन्दरज्यम् ।
 भूपादमन्त्रोपाद रोगोन्मत्तं च ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

महानिर्देशः २५७) श्रीगंगानाथ झा वर्मा

(८५० रु. २६ पैसे, रूपांतरित)

Handwritten signature

100

विषय-सूची

प्रकरण

प्रमाण, १२३ ; प्रकृति का स्वरूप, १२४ ।

१०. प्रत्यक्ष रूपाय का स्वरूप

यदि प्रत्यक्ष स्वरूप न हो, तो स्वरूप

उपाय, १२६ ; प्रमाण में स्वरूप का स्वरूप, १२७

का उपाय, १२६ ; प्रमाण, १२७

(प्रमाण-नामा

उत्तरे उपाय, १२९ ; प्रमाण, १२९

उत्तरी विधिना, १३० ; प्रमाण का

एक प्रमाण-नामा प्रमाण में ही प्रमाण है, १३० ; प्रमाण, १३१ ।

११. प्रमाण न रहने के प्रमाण

प्रमाण रहने के प्रमाण, १३४ ।

अध्याय पञ्चम

निम्न-प्रमाण

प्रमाण

१०६

१. प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण का प्रमाण, १३५ ; प्रमाण

प्रमाण का प्रमाण, १३६ ; प्रमाण का प्रमाण

का प्रमाण, १३७ ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १३८ ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १३९ ; प्रमाण का प्रमाण

२. प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण का प्रमाण, १४० ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १४१ ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १४२ ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १४३ ; प्रमाण का प्रमाण

प्रमाण, १४४ ; प्रमाण का प्रमाण

१०७

१०८

सौमी, २०१ ; काली या कृकर सौमी,
२०१ ; पेट चलना, २०२ ; कान घटना,
२०२ ; फुटकर रोग, २०२ ; ज्वर, २०४ ।

अध्याय छठा

स्नान-पद्धति

परमा

• ग्लान सा स्वास्त्र पर प्रभाव
चमकी के लाम, २०६ ; गुन की
नातिर्या, -०७ ।

ज्ञान के प्रसार

साधारण ज्ञान, २१० ; तेजो वा ज्ञान,
२१० ; प्रथमरे चौर गत का ज्ञान,
२११ ; सुद-ज्ञान, २११ ; वर्षा-ज्ञान,
२११ ; क्षार्ज पट-ज्ञान, २११ , वाप-
ज्ञान, २१२ ; बाधु का ज्ञान, २१२ ;
अहिता ज्ञान, २१३ ; शर ज्ञान,
२१४ ; गोला वा ज्ञान, २१५ ;
निमानिक ज्ञान, २१६ ; अन्तर ज्ञान
२१७ ; दूर दूर करने के ज्ञान, २१८ ।

... ज्ञान दे दिया है ... ज्ञान दे दिया है ...
... ज्ञान दे दिया है ... ज्ञान दे दिया है ...

संज्ञा १४० के अन्तर्गत, २०० ।

• **समय के अनुसार**

• ३७, ब्याकरी

[illegible]

अध्याय सातवाँ

श्रीगुरु

प्रकरण ॥

१ भाजन का स्थानिक विवेक।

भोजन गिरे वही है, २३२ ; भाष्य
से भाष्य, २३३ ; भाष्य भाष्य, २३४ ;
भाष्य से भाष्य भाष्य, २३५ ; भाष्य
भाष्य, २३६ ; भाष्य, २३७ ; भाष्य,
२३८ ; भाष्य, २३९ ; भाष्य, २४० ;
भाष्य भाष्य भाष्य भाष्य भाष्य भाष्य
भाष्य भाष्य, २४१ ।

• 39

[illegible]

13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 8

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

(Faint handwritten notes)

1980年，在“六五”计划期间，我国国民经济和社会发展取得了显著成就。特别是改革开放以来，国家面貌发生了翻天覆地的变化。人民生活水平不断提高，综合国力不断增强。这些成绩的取得，是党中央、国务院正确领导的结果，也是全国人民辛勤劳动的结果。在新的一年里，我们将继续坚持党的基本路线，深化改革，扩大开放，为把我国建设成为社会主义现代化强国而努力奋斗。

नमो भगवते वासुदेवाय

Journal of Management Studies, 19(6), 701-718.

42 43 44 45

1000

[illegible][illegible]

18. 2. 1944

| | | | |
|--|-----|---------------------------------------|-----|
| कुत्रिम श्वाम-क्रिया | ४३३ | ८ रोगियों के संबंध में विशेष ध्यान... | ४३४ |
| मेरोशी की हालत में छाम मेमाल, | | दीर्घ व्यास होने योग्य रोगी, ४३४; | |
| ३४; छाम चेतावनी, ४३५। | | दिन में खोने-ज-खोने योग्य रोगी, ४३५; | |
| अध्याय सत्रहवाँ | | रोगी को शारीरिक व्यायाम, ४३५; | |
| रोगों की सेवा | | राग-मुक्त होने पर, ४३६। | |
| | | अध्याय अठारहवाँ | |
| | | तपेदिक | |
| लेजा-धर्म | ४३६ | प्रकरण | |
| रोगी के योग्य घर | ४३८ | १ क्या तपेदिक क्या है? | |
| साथ हवा, ४३८, रोगी के कमरे में | | तपेदिक क्या है, ४३८, तपेदिक के प्रमाण | |
| जलता हुई झोलाछी, ४३८; परिभ्रम, | | चिह्न, ४३८; तपेदिक के भेद, ४३९, | |
| ४३९; राग के शरीर का गर्मी पड़ना, | | पुर्णतः तपेदिक, ४४० तपेदिक पक्षा | |
| ४३९; हवा का प्रभाव, ४४०। | | हाने के कारण, ४४१, तपेदिक के फीरे | |
| कुट्टर नपेदिक | ४४१ | किस तरह निम्न में पड़े होते हैं, ४४२; | |
| मासाल, ४४३; मुलासानी, ४४४; | | तपेदिक के लक्षण के कारण, ४४२; पुर्णतः | |
| साम-काय, ४४५; विविधता का | | तपेदिक में संज्ञा का जमाने के कारण | |
| पुनः, ४४७, पूर्ण, मृत्यु का लक्षण | | ४४३; दवा का प्रभाव, ४४३, तपे | |
| मौलिकीय, ४४७, मुनिविषय का | | दिक के लक्षण के कारण, ४४३, | |
| क्षण, ४४८, विविधता को मुला | | कालावस्था में तपेदिक के लक्षणों में | |
| का लक्षण, ४४९, दूध, ४४९; दूध के | | लक्षण कहना है, ४४९ तपेदिक के लक्षण | |
| कर्म, ४४९। | | बाने के कारण, ४४९; तपेदिक के लक्षण | |
| आयुष्य | ४४९ | २ तपेदिक का प्रमाण, ४४९ तपेदिक के | |
| लक्षणों की वृद्धि, ४४९, लक्षणों के प्रमाण, | | लक्षण का घर में रहने का प्रमाण, ४४९ | |
| ४४९; वायु के प्रमाण, ४४९, दवा-हाने | | लक्षण का प्रमाण, ४४९, दवा-हाने | |
| का लक्षण, ४४९; कीमती का | | ४४९; लक्षण-प्रमाण, ४४९, लक्षण | |
| लक्षण, ४४९, लक्षणों का प्रमाण, ४४९। | | होने पर, ४४९। | |
| अध्याय उन्नीसवाँ | | | |
| रोगों के लक्षण | ४५० | | |
| रोगों के लक्षणों के कारण, ४५०। | | | |
| रोगों के लक्षण | ४५० | | |
| रोगों के लक्षणों के कारण, ४५०, रोगों के | | | |
| लक्षणों के कारण, ४५०। | | | |
| रोगों के लक्षण | ४५० | | |
| रोगों के लक्षणों के कारण, ४५०, रोगों के | | | |
| लक्षणों के कारण, ४५०। | | | |
| रोगों के लक्षण | ४५० | | |
| रोगों के लक्षणों के कारण, ४५०, रोगों के | | | |
| लक्षणों के कारण, ४५०। | | | |

सादे चित्रों का नृची

के भीतर

मादे चित्रा की सूची

| क्र | चित्र | पृष्ठ | नंबर | चित्र |
|--------|--|-------|---------------|----------------------------------|
| ति | १ श्री-व्यायाम दशत को कवचत नं० १ | ६८३ | २६० | गजस्थान, धा श्री गंगा |
| सारिणी | १ श्री-व्यायाम दशत को कवचत नं० १ | ६८३ | २६० | गजस्थान, धा श्री गंगा |
| के मात | ११. " " " " १० | ६८४ | २६२ | मुद्रा न मुद्रा मुद्रा |
| | १७. " " " " ११ | ६८४ | २६४. मुद्रा न | |
| के मात | १८. " " " " १२ | ६८५ | २६५-२६६ | मे-१ में भित्त-भ-भाय-२ |
| | १९. " " " " १३ | ६८५ | | हृत्वा, तातवा, तामवा, ता |
| के मात | २०. " " " " १४ | ६८६ | | (५ |
| | २१. " " " " १५ | ६८७ | २०० | पुनः गतय गतययय श्रीर भय |
| चित्र | २२. " " " " १६ | ६८७ | २०१ | परिपूर्य गरीर |
| | २३. " " " " १७ | ६८८ | २०२ | प्र गत रिनेमा नदी तुमारा गत |
| | २४. श्री-व्यायाम का कवचत नं० १८ | ६८९ | २०३ | मुद्रा का का दा-पुन, दया |
| | २५. व्यायाम म मुद्रातिन पुन-पराय | ६९० | २०४. | मुद्रा का हाय का पाद |
| | २६. " " " " १९ | ६९० | २०५ | हाय का मुद्रा यमागे वा श्री |
| | २७-२७०. व्यायाम म मुद्रातिन गरीर (४ चित्र) | ६९१ | | विषय नं० १ |
| गो | २७१ भारे भार पर उपाय | ६९२ | २०६ | " " २ |
| | २७२ एन पर माया उपाय | ६९२ | २०७ | " " ३ |
| | २७३ ममर मुद्रा का परो का नाय ३ | ६९३ | २०८ | " " ४ |
| | २७४ मने म बाय उपाय जाय. | ६९३ | २०९ | " " ५ |
| | २७५ म मम-मुद्रा का | ६९४ | २१० | " " ६ |
| | २७६ मुद्रा, जि, उर, मय श्री. श्री | ६९५ | २११ | " " ७ |
| | २७७ हाय मुद्रा | ६९६ | २१२ | " " ८ |
| | २७८. हाय श्री. श्री मय मय | ६९७ | २१३ | मुद्रा श्री |
| | २७९. हाय मुद्रा का मय | ६९८ | २१४ | मुद्रा का श्री, मय श्री. श्री |
| | २८०. मुद्रा का मय श्री. श्री | ६९९ | २१५ | मुद्रा का श्री. श्री |
| | २८१. हाय | ७०० | २१६ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८२. हाय मुद्रा का श्री. श्री | ७०० | २१७ | मुद्रा का श्री. श्री |
| | २८३. हाय श्री. श्री, मय श्री. श्री | ७०१ | २१८ | मुद्रा का श्री. श्री |
| | २८४. हाय श्री. श्री | ७०२ | २१९ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८५. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०३ | २२० | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८६. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०४ | २२१ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८७. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०५ | २२२ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८८. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०६ | २२३ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २८९. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०७ | २२४ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९०. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०८ | २२५ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९१. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७०९ | २२६ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९२. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१० | २२७ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९३. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७११ | २२८ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९४. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१२ | २२९ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९५. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१३ | २३० | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९६. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१४ | २३१ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९७. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१५ | २३२ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९८. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१६ | २३३ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | २९९. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१७ | २३४ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |
| | ३००. हाय श्री. श्री. श्री. श्री | ७१८ | २३५ | मुद्रा का श्री. श्री. श्री. श्री |

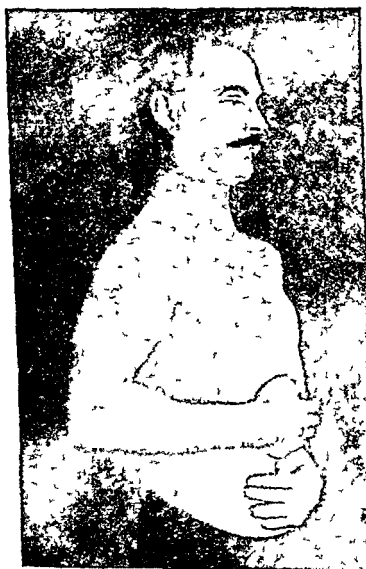
आरोग्य-शास्त्र

प्रकरण २

स्वास्थ्य और सौंदर्य

आरोग्य ही सच्चा सौंदर्य है। वास्तव में आरोग्य और सौंदर्य इनमें जहाँ भेद किया कि दोनों ही हाथ से गए। बहुत-से आरोग्य का अर्थ है 'रोग का अभाव'। परंतु रोग क्या है, यह व जानते हैं, सर्वसाधारण की तो बात ही क्या।

एक विद्वान् डॉक्टर का कथन है—“To define health is more difficult than to define disease.” अर्थात् “स्वास्थ्य की व्याख्या करने से कुछ सरल नहीं है।”



स्वस्थ पुरुष

एक विद्वान् र
'शरीर के प्रत्येक
परंतु श्रंग की स
अस्वाभाविक क्रि
असाधारण बात

आरोग्य ही व
भी मनुष्यों का व

'सौंदर्य की !
पड़ते ही मन में
खड़ा हो जाता है
कि स्त्री-जाति ने
है ? आप संसार
से देखिए, तो आ
होगा कि प्रत्येक
वर्ग ही अत्यंत र
अपेक्षा चिड़ा, ग
और कुतिया की



गलत पुराने के शरीर की गठन

हम प्रकार जगत् के नमान
को देखिए, तब क्या समझ
लिये ही यह नियम उल्टा प
गया है? या एक साधारण बा
कि जिस व्यक्ति में जिस कानू
कमी होती है, या उल्टी क
मता रिता करता है। हम देखते
कि जिस मता मृगाल कमी क
परने सोचने का सम्मान क
रती है।

हमने किया एक दर की-जाति
हम कर मोहित है कि जिसने
प्रमाण दुर्लभ की साधन-कता जहाँ।

पुराने का किसी पक्ष को मार जाती थी। उनसे धारण करने में हीन सब प्रमाण। यह मरती
है। हम मानना से सम्मानित होता है कि जिसने की परेला पुराने ही कथित सुन्दर है। पर
परने सब पर मोहित होना प्राने का सम्मान नहीं। कि सुन्दर ही पर जोड़े की मोहित जा
होगी, उमा प्रमाण सुन्दर पुराने पर पुराने मोहित नहीं होते। हमने किया सब की सम्मान
बढ़ती है, जो का मोहित पर-
माने धारण मार सम्मान
जाता है, पराने पुराने सुन्दर
मान सब करने पुराने की
सुन्दर, मरने है। सम्मानित
बाद लिये है कि सम्मान के
मोहित है, सम्मान की सम्मान
की है, कि-मोहित होने की है
के सम्मान के सम्मान की सम्मान
की है कि सम्मान सम्मान सम्मान
सम्मानित होने की है, सम्मान
की सम्मानित होने की है, सम्मान



पुरुष अधिक-से-अधिक कर सकता है, आम तौर पर उसको सुंदर कहकर पुकारा जाता है।

सौंदर्य की इस मूढ़ी परख से स्त्रीत्व के लाक्षणिक तत्वों में अस्वाभाविक रीति से बृद्ध करने का हानिकार प्रयत्न अनेक जातियों में शताब्दियों से चला आता है। स्वाभाविक रीति से एक तंदुरुस्त व्यक्ति के पेट का घेग छाती के घेरे की अपेक्षा कम होना चाहिए, इसी धारणा पर कृत्रिम रीति से कमर पतली करने के अनेक प्रकार के कमरबंद, कायेंट आदि का उपयोग योरप में पीढ़ियों से जारी रहा है। इसके फल-स्वरूप ऐसी चेष्टा करनेवाली स्त्रियों की संतान अत्यंत अस्वस्थ हुई हैं। बड़े पैरों की अपेक्षा छोटे पैर सुंदर होते हैं, इस विश्वास पर चीनियों ने स्त्रियों को जन्मते ही लोहे का जूता पहनाकर लूला बना दिया। वहाँ बड़े घर की स्त्रियाँ पग-सौंदर्य की बदौलत बिना सहारे टट्टी-पेशाब को भी नहीं जा सकतीं। इसी प्रकार उभरी हुई छाती अच्छी मालूम होती है, इस विश्वास पर योरप की स्त्रियाँ तो लकड़ी की छातियाँ पहनने लगी थी, और आस्ट्रेलिया और आफ्रिका में तो यह विश्वास फैल गया कि जो स्त्री अपने स्तनों को कृत्रिम रीति से इतना लंबा बनावे कि बालक को पीठ पर बाँधकर और कंधे पर बैठाकर दूध पिला सके, वही सर्वाधिक रूप-वती है। भारतवर्ष में भी कठोर और उभरे हुए स्तन दिखाने के लिये कमकर बाँधी हुई बारीक मलमल की चोली और कमर पतली दिखाने को खूब कसी हुई बाँधरी तथा मुख का सौंदर्य बढ़ाने के लिये गोदना गुदवाने का रिवाज है। गुजरात में दाँतो को लाल रँगना सौंदर्य का चिह्न माना जाता है। वहाँ स्त्रियाँ दाँतो को रँगने के लिये गटे मजीठ आदि को बाँधकर मोती के समान दाँतो को लाल कर लेती हैं। ये सब प्रक्रियाएँ स्वाम्भ्य-नाशक हैं, स्वाम्भ्य-वर्धक नहीं।



स्वस्थ शरीर की बाहरी गठन

वास्तविक बात तो यह है कि ठीक-ठीक तंदुरुस्त मनुष्य १ करोड़ में एक भी मिलना

कठिन है। ये शस्त्रस्य डॉक्टर, अँट वैच, एफीम, अत्तार और अग्नित रोगी इसका प्रयोग है। हम दवा में अगोपाग के स्वाभाविक आरोग्य-दुर्गक परिमाण और शरीरगत रोगों के क्रियाओं के स्वाभाविक रूप, गान, पान, नयन और व्यायाम आदि की ठीक-ठीक मात्रा, अक्रिय, सरल और निष्पाप जीवन, इन सब बातों की समझा यही दुस्तर है।

ग्रीक के प्राचीन इतिहास में पता चलता है कि यह सुंदर जानि किस तरह घेरा-बारास और ध्यस्तों में फैलकर अपने आरोग्य और मोर्त्य को खो बैठी। वह प्राचीन आर्य-संस्कृति, जिसका मोर्त्य अर्धवैद्य, एकाग्र धृति, बाले जुष्टों की चरमरी जानि बन गई है।

शरीर एक घाती हुई नदी के समान है, जिसमें एक तरफ से तो सूखन और दूसरी पक्षों प्रवेश करते और दूसरी तरफ से निस्कते हैं। हम प्रकृति का समतोल बना जाती नहीं सता, यही सुंदर परमाणु शरीर में दृष्टे होने लगते और शरीर के आरोग्य में बिध्न करते हैं। ये मलिन परमाणु उद्यो-नो शरीर में जमा होते रहते हैं, योग्य शरीर की विविध मोर्त्य-दुर्गक रोगों के समान पदार्थ में भगती जाती है, और शरीर मोटा और बेचीन होना जाता है। हम प्रकृति-सुंदर घटने के साथ ही आरोग्य भी खतरा जाता है। फिर आरोग्य बरतने की रोग का आरम्भ हो जाता है।

यही हम एक सारिणी देते हैं, जिसमें एक पूर्ण आरोग्य शरीर के रोग-घातों की मात्रा है

नैराश्रय शरीर की रसायनिक मात्रा

| शरीर का भाग | सभी नमूने बनाए हो जाने पर
वही रसायन की संख्या | |
|---|--|-----|
| | म | द |
| विना घात का शरीर का मोटा रसायन | ११० | ११० |
| एक घात का शरीर का शरीर के शरीर शरीर का शरीर के शरीर | १०५ | १०५ |
| दो घात का शरीर | १०० | १०० |
| तीनों घात का शरीर | ९५ | ९५ |
| चार घात का शरीर | ९० | ९० |
| पाँच घात का शरीर | ८५ | ८५ |
| छह घात का शरीर | ८० | ८० |
| सात घात का शरीर | ७५ | ७५ |
| आठ घात का शरीर | ७० | ७० |
| नौ घात का शरीर | ६५ | ६५ |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| नेतृ के आगे का घेरा | ... | ... | ५६१ | |
| हाथनी जॉघ के बीच का घेरा | . | . | ३१७ | ३१० |
| हाथने पैर की पिंडली का घेरा | . | ... | २२० | २१० |
| हाथने कंधे और कुहनी के बीच का घेरा | | | १५६ | १७३ |
| हाथ कुहनी के नीचे के हाथ का ज्यादा-से-ज्यादा घेरा | | | १४१ | १५६ |
| हाथ पैर की पिंडली का घेरा | . | . | २२३ | २०८ |
| हाथ जॉघ के बीच का घेरा | . | . | ३११ | २८५ |



स्वस्थ शरीर की दृढ़ता

ऊपर बताए हुए परिमाण के शरीर में शरीर-क्रियाएँ किस तरह होती हैं, यह आगे बतलाते हैं—

बुद्धि—भोजन के प्राकृतिक रूप में यथासंभव कम विकृति करके भोजन करने की रुचि हो, स्वाद-पूर्वक खा सके। ख़बर भी न पड़े, इस तरह पच जाय। शरीर को योग्य परिमाण में पुष्टि प्राप्त हो, उतना ही आहार लेने की नियमित इच्छा उत्पन्न हो। मिर्च-मसाले से रहित सादा फल-मूल ही खाने की विशेष इच्छा हो।

प्यास—जो सिर्फ़ निर्मल जल या फलों के रस से ही तृप्त हो जाय। चा, काफी, शराब आदि उत्तेजक पेयों की रुचि ही न हो।

दाँत—स्वच्छ, निर्मल हो और जीवन-पर्यंत गिरें नहीं।

मूत्र—स्वच्छ, दुर्गन्ध-रहित, रख देने पर भी उसमें गाद नहीं जमे, उज्ज्वल सुनहरी रंग-युक्त।

दस्त—पीला, बादामी रंग का, बँधा हुआ। उसका कोई भाग गुदा

में घिसदा न रहे। दिन में जितनी बार भा-वेद भोजन किया जाय, उतनी ही बार दूध होना चाहिए।

पयोना—गंध-रहित ।

चमकी—चिरनी और नर्म, गन्धियापक, कुछ गोली, कदाल और चरान के पीने से शास्त्रानो से छुटकी से चमकी या मरने दोख हो, क्योंकि इन स्थानों पर चमकी और हा के बीच में चरान की रूट नहीं होती। शरीर के किसी भी भाग पर चमकी या दोखना दखना उठाते ही शास्त्रान गददा भर पाय।

नादग—हिमी प्रसार की सर्पिरे का दाता न हो । उल्लास गुन्धारा न हो ।

प्रेम—म पौरा, म बहुत माय, उस पर राम, भाई, भैया या भाई म होने चाहिए ।
 पमही में समक हो, पर मीर में हवी हई-प्री म हो, म समराभाईर रग की हो ।

बाल — पूरे भगवद्भक्त, स्वाभाविक रंगराजे हैं, बदन में हों ।

हर्षि—पामोशा चौर निमंत्र ।

ज्ञानेन्द्रिय—जबकि मीन का अन्त न हो, तबि प्रकाशमयिद जमी प्रकाश हो ।

शकल-प्रमाण—यिना बालबाहू सौंर पिना कर के सारं, मग मग के सगलें हो जने,
सौंर जगलें सियां मगह को मध न हो ।

नमि—सद्वर्त, अहमं नृ पदं नमः, तस्मिन् धीमहि नमः ॥

[illegible][illegible][illegible]

सर्वोत्तमं चैव सर्वज्ञं सर्वशक्तिं सर्वभूतहितं सर्वमोक्षदं ।

$\frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{x}} \right) = \frac{\partial L}{\partial x}$

[illegible][illegible]

הענין הזה ידוע לכל, וכל מי שיש לו חוש, יראה כי זהו חסדו של ה' אלנו, וכל מי שיש לו חוש, יראה כי זהו חסדו של ה' אלנו, וכל מי שיש לו חוש, יראה כי זהו חסדו של ה' אלנו.

[Handwritten musical notation]

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

Phragmites australis

$\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \bar{x}$

स्वस्थ लड़के-लड़कियों का कद और वज़न अनुमान से

| लड़के | | | लड़की | | |
|--------|---------|-------------|--------|---------|--------------|
| आयु | उँचाई | वज़न | आयु | उँचाई | वज़न |
| ५ वर्ष | ४१। इंच | २० सेर ४ छ० | ५ वर्ष | ४१ इंच | १६ सेर १२ छ० |
| ६ " | ४४ " | २२ " ७ " | ६ " | ४३। " | २१ " २ " |
| ७ " | ४५।। " | २५ " | ७ " | ४५ " | २४ " |
| ८ " | ४७।। " | २७ " ६ " | ८ " | ४७ " | २६ " १ " |
| ९ " | ४९।। " | ३० " | ९ " | | २८ " ६ " |
| १० " | ५१।।। " | ३३ " ४ " | १० " | ५१ " | ३१ " ४ " |
| ११ " | ५३।। " | ३५ " ६ " | ११ " | ५३। " | ३४ " ८ " |
| १२ " | ५५ " | ३६ " ४ " | १२ " | ५५।।। " | ४० " " " |
| १३ " | ५७ " | ४२ " १ " | १३ " | ५८ " | ४४ " " " |
| १४ " | ५९।। " | ४८ " | १४ " | ६० " " | ५० " " " |
| १५ " | ६२। " | ५३ " | १५ " | ६१ " | ५४ " " " |

पाठक इस सारिणी को यदि गौर से देखेंगे, तो मालूम होगा कि लड़कियों का कद और वज़न भी ११ वर्ष की आयु तक लड़कों से कम रहता है, पर १२वें वर्ष लगते ही उनका कद और वज़न लड़कों से बढ़ जाता है।

स्वस्थ पुरुषों का वज़न और कद

| आयु | कु० इंच
५—० | कु० इंच
५—२ | कु० इंच
५—४ | कु० इंच
५—६ | कु० इंच
५—८ | कु० इंच
५—१० | कु० इंच
६—० |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | म० से० | म० से० | म० से० | म० से० | म० से० | म० से० | म० से० |
| १६ | १ ६ | १ ११।। | १ १५ | १ १६ | १ २३ | १ २७ | १ ३२ |
| २० | १ १३। | १ १६ | १ १६ | १ २३ | १ २७ | १ ३१ | १ ३५ |
| २५ | १ १७ | १ १६ | १ २३ | १ २७ | १ ३० | १ ३४ | १ ३८ |
| ३० | १ १६ | १ २० | १ २४ | १ २८ | १ ३२ | १ ३५ | २ १ |
| ३५ | १ २० | १ २२ | १ २६ | १ ३० | १ ३२ | २ ० | २ ४ |
| ४० | १ २१ | १ २३ | १ २७ | १ ३१ | १ ३३ | २ २ | ४ ४ |
| ४५ | १ २१ | १ २३ | १ २७ | १ ३१ | १ ३३ | २ २ | २ ५ |
| ५० | १ २१ | १ २३ | १ २७ | १ ३१ | १ ३३ | २ ० | २ ५ |

४० वर्ष की आयु के पीछे पुरुषों का वज़न कदाचिद् ही बढ़ता है।

स्वस्थ स्त्रियों का वजन और कट

| वयस | कु०
४ | इ०
८ | कु०
१० | इ०
० | कु०
१२ | इ०
४ | कु०
१४ | इ०
६ | कु०
१६ | इ०
८ | कु०
१८ | इ०
१० |
|-----|----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|----------|
| वयस | म० | से० | म० | से० | म० | से० | म० | से० | म० | से० | म० | से० |
| १६ | १ | ८ | १ | १० | १ | १०॥ | १ | १२। | १ | १०॥ | १ | २० |
| २० | १ | १० | १ | १४ | १ | १६॥ | १ | २० | १ | २० | १ | २१ |
| २४ | १ | १२ | १ | १६ | १ | २१ | १ | २४ | १ | २३ | १ | २३ |
| ३० | १ | १३ | १ | १७ | १ | २२ | १ | २४ | १ | २० | १ | २४ |
| ३५ | १ | १४ | १ | १८ | १ | २४ | १ | २६ | १ | २२ | १ | २६ |
| ४० | १ | १६ | १ | २० | १ | २५ | १ | २७ | १ | २३ | १ | २७ |
| ४५ | १ | १७ | १ | २१ | १ | २६ | १ | २८ | १ | २३ | १ | २८ |
| ५० | १ | १८ | १ | २२ | १ | २७ | १ | २८ | १ | २४ | १ | २९ |

पाठक मोट वरें कि स्त्रियों का वजन ५० वयस की वयस तक निरंतर बढ़ता-बढ़ता रहता है।

स्वास्थ्य-रक्षा के नियम

भाग्य का कथन

नित्य हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ;

दाता समः सत्यपरः क्षमावान्, आशोपसेवी च भवत्यरोगः ।

- (१) नित्य हितकारी आहार और विहार करनेवाला ।
- (२) देख-भाल और सोच-समझकर काम करनेवाला ।
- (३) विषयों में असक्त पुरुष ।
- (४) दाता ।
- (५) समदर्शी ।
- (६) सत्यवक्ता ।
- (७) क्षमा करनेवाला ।
- (८) बुद्धिमानों की संगति करनेवाला ।

इन आठ गुणों को नित्य धारण करनेवाला पुरुष पूर्ण आरोग्य रहता है । इन आठों गुणों की नीचे हम संक्षेप से व्याख्या करते हैं—

१—अपने शरीर, प्रकृति, आयु, ऋतु, काल, देश, इन सब बातों पर विचार करके अपने शरीर को कूल और लाभदायक खाने-पीने की वस्तुओं का सेवन करे । तथा इसी प्रकार स्नान, व्यायाम, चलना-फिरना, जागरण, शयन, परिश्रम आदि विहार करे । वह मनुष्य स्वस्थ रहेगा ।

२—जो मनुष्य प्रत्येक कार्य सोच-विचारकर करेगा, जोश और झोंक में न पड़ेगा, वह बहुत-से शारीरिक और मानसिक कष्टों से बच सकेगा, जिसका स्वास्थ्य पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है । जो लोग सोच-विचारकर काम नहीं करते, वे सदा चिन्ताओं और दुःख में डूबे रहते हैं, और इस तरह स्वास्थ्य नष्ट कर बैठते हैं ।

३—दान देनेवाला मनुष्य दाता कहाता है । जो दाता है, उसका हृदय आनंद और उदारता से परिपूर्ण रहेगा । उसके सब परिजन, नौकर-चाकर, प्रसन्न रहेंगे और ठीक कार्य करेंगे । यश मिलेगा । कंटक और कंजूस की छी भी मिटा करती है ।

४—समदर्शी वह पुरुष है, जो हर्ष में आपे से बाहर न हो जाय और शोक में पागल हो जाय । जो शत्रु-मित्र सबको बराबर समझे । ऐसा पुरुष बहुत शांत और सब से प्रिय रहेगा ।

५—मन्यवत्ता आदमी सदा निपाप और निर्भय रहता है। यह निश्चित होता है, जो
निर्भय विचारण करता है।

६—एमावान् को कभी क्रोध नहीं आता । शौर क्रोध के बग़र मनुष्य का घातक दूसरा जन्म नहीं है ।

०—पुद्गिमानों द्वारा मज्जनो की सगति से शब्दों का सीने जाते हैं, इससे मन में गर्भारता, स्वीय और विवेक बढ़ता है ।

महर्षि चाम्पत पा उच्युत. श्लोक प्रत्येक पुरा की क्षपे कसे में लगाना और उसका मन्त्र
बचना चाहिए ।

स्वास्व रसा के ६ वैज्ञानिक नियम

मत्तोर की रक्षा के लिये नीचे निर्णीत ६ बातों पर दृढ़-दृढ़ ध्यान देना चाहिए—

- (१) जंतोर के पोषण के लिए उचित दान-धान ।
- (२) प्रजापति और शुद्ध वायु ।
- (३) मरु, मृद, क्षरीरत आदि का समतुल्य मिश्रण ।
- (४) मरु और क्षरीर में जलीय की रक्षा ।
- (५) उचित वन्यताम, पशुधन और विधान ।
- (६) मिश्रण मृत्तवी और पोषणार्थ में दक्षता ।

इन निष्कर्षों का यदि साधन किया जायगा, तो भीषण युद्ध का प्रारंभ होगा। इसका विनाश हम दुःख में प्रवेश कराने वाला है।

५५

[illegible][illegible][illegible][illegible]

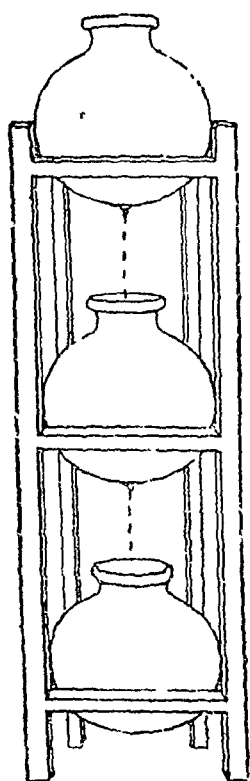
जल

जल को शास्त्रकार अमृत कहते हैं। यह जल प्राणी के लिये परमेश्वर की अमृत देन है। सप्ताह में $\frac{3}{4}$ भाग जल और $\frac{1}{4}$ भाग पृथ्वी है। मानव-शरीर में $\frac{3}{4}$ भाग जल है। यदि शरीर का वज़न १०० सेर है, तो उसमें ७० सेर जल और शेष ३० सेर अन्य वस्तु, हड्डी, मांस आदि है। ऐसी दशा में शरीर सहज में ही समझ सकते हैं कि जल शरीर के लिये वास्तव में कितना आवश्यक है। यह तो सभी जानते हैं कि बिना जल के प्राणी जीवित नहीं रह सकते। परंतु जल पीने में कितनी सावधानी की आवश्यकता है, और जल के साथ कितने भयानक रोग जल शरीर में पहुँच जाते हैं, यह बात सब लोग नहीं जानते।

भोजन जल ही के सहारे घुलकर शरीर का पोषण करता है।

नदियों का जल, जो निरंतर बहता रहता है, शुद्ध और पीने के योग्य होता है परंतु नगरों की गंदी नालियाँ इन नदियों में डाल दी जाती हैं और लोग मुर्दे डालते एवं और रीति से भी नदियों को गंदा करते हैं। इस कारण कभी-कभी नदियों का जल दूषित हो जाता है, इन सब बातों के लिये प्रतिबंध नियंत्रण करने की आवश्यकता है। कुओं का जल प्रायः सर्वत्र ही पिया जाता है। पर गहरे कुएँ का जल अधिक उत्तम होता है किन्तु यदि आस-पास भी ज़मीन अच्छी हो, तो उथले कुएँ का पानी भी उत्तम होता है। यदि कुओं के पास तोलाब-चहबूचो या दलदल हों, तो उनका असर कुएँ पर पहुँचकर उसके जल को खराब कर देता है। बहुधा कुओं पर इस बात का प्रबंध नहीं होता कि गंदा पानी उनमें न जाय। नहाने, तथा वस्त्र और बर्तन धोने का गंदा पानी कुएँ में जाता रहता है, इससे उसके जल में काले मुँहवाले जाल कीड़े हो जाते हैं। बहुत लोग मिट्टी से मॉजकर मिट्टी-सहित बर्तन कुओं में डाल देते हैं। बहुत लोग रोटी, पूरी, चावल आदि कुओं में डाल देते हैं। इन सबसे उनका पानी खराब हो जाता है। वृत्तों के पत्तों के गिरकर सड़ने से भी कुओं का पानी खराब हो जाता है। इसलिये कुओं के ऊपर वृत्त का होना अच्छा नहीं है। यदि हो, तो उस पर छतरी लगवा रखनी चाहिए। उनकी जगह भी ऊँची होनी चाहिए, जिससे बाहर का गंदा पानी उनके भीतर न जाने पावे। हर हालत में कुएँ के पानी की उतनी ही सफाई रखनी चाहिए, जितनी कि पीने के पानी के घड़े की रखी जाती है। कुओं बनाने की सरल और उत्तम रीति यह है कि कुएँ का गोला बहुत उम्दा पक्की ईंटों का बनवाया जाय और गोले और मिट्टी के बीच दो फुट कंकरीट कुटवा दी जाय। इसमें जल बहुत शुद्ध मिलता है।

आजकल बड़े बड़े शहरों में प्रायः नल के द्वारा पानी पहुँचाया जाता है। यह जल बहुधा नदियों से लिया जाता है। नदी का पानी एंजिन द्वारा खींचकर बड़े-बड़े पक्के चहबूचो में भर लिया जाता है। जिनमें रेत आदि जल शुद्ध करने की वस्तु भरी रहती हैं। वहाँ से यह भाप उठाकर शुद्ध करके तब नलों द्वारा पीने के लिये पहुँचाया जाता है। ये नल लोहे के होते हैं, और उन पर जस्त की कलई की हुई होती है। पुराने होने पर यह कलई गल



जल को घरेलू रीति से

शुद्ध करने की रीति

पहुँचकर शरीर के रक्त को शुद्ध करती है, यह हम आगे शरीर-यंत्र के अध्याय में ख़ुल करके बतावेंगे। कर्बनडिऑक्साइड मनुष्य और पशुओं के शरीर में पैदा होती है। अग्नि लैंप के जलने से भी उत्पन्न होती है। इसकी प्राणियों के शरीर को ज़रा भी आवश्यक नहीं है। वे इसे श्वास द्वारा बाहर फेंक देते हैं। परंतु वनस्पति और वृक्ष आदि के लिये वायु जीवन-मूल है। जिस प्रकार वायु में से ओपजन को प्राणी ग्रहण करके जल-गारण करते हैं, उसी प्रकार वायु में से कर्बनडिऑक्साइड को ग्रहण कर वनस्पति फल-फूलती हैं। यह ईश्वर की विचित्र माया है। यदि वृक्ष हम वायु को न चूसें, समस्त वायु-मंडल ज़हरीला हो जाय। वृक्ष आदि इस वायु को सूर्य की किरण

रहती है। धातु के बर्तनों को भली भाँति माँज-धोकर तब जल भरना चाहिए।

सुराही जो, छोटा मुँह होने के कारण भीतर में धोई नहीं जा सकती, प्रति सप्ताह अवश्य बदल देना चाहिए।

वायु और प्रकाश

यह संभव है कि प्राणी अन्न और जल के बिना कुछ दिन जीवित रह सके। परंतु वह बिना वायु के तो चर्या-भ भी जीवित नहीं रह सकता। अन्न और जल दिन-भर १५-७ बार लेना पड़ता होगा, पर वायु तो प्रति मिनट १५-२० बार श्वास द्वारा लेना पड़ता है। इसलिये वा की हमें अत्यंत आवश्यकता है।

वायु बहुत बड़ी संख्या में सदा हमारे चारों तरफ रहती है। इस वायु में और भी बहुत-सी वस्तु मिली रहती है १०० भाग वायु में ७६.०२ भाग नत्रजन, २०.९४ ओपजन और ०.४ कर्बनडिऑक्साइड होती है। इनके सिवाय धूल और कुछ सूक्ष्म कीटाणु भी होते हैं।

नत्रजन सबसे अधिक होती है। प्रत्यक्ष में मान शरीर के लिये इसकी कुछ भी आवश्यकता नहीं, पर इसके द्वारा ओपजन जैसी तीक्ष्ण हवा हलकी जाती है।

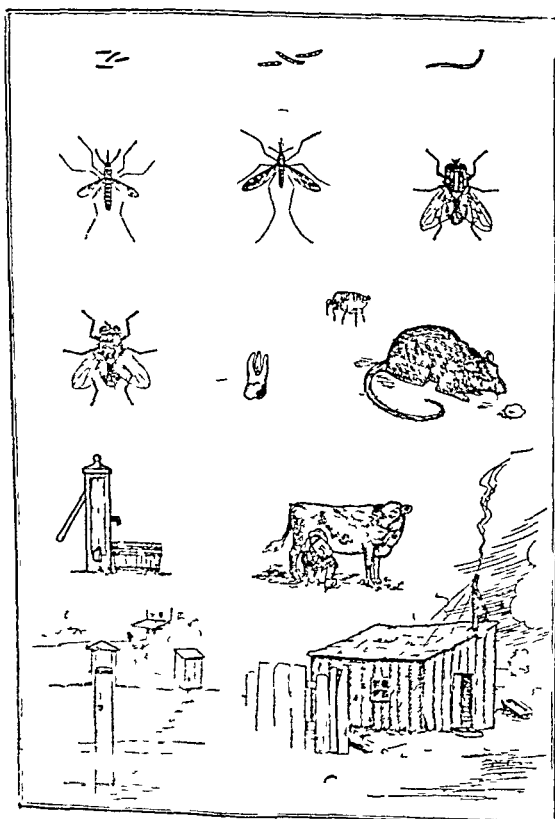
ओपजन के बिना कोई प्राणी जीवित नहीं रह सकता शरीर की गूढ़ अग्नि इसी के जलती, और इसी से ओपजन पैदा है। वायु किस भाँति फेफड़ों में श्वास-नाली के द्वारा

है। साधारणतया एक मनुष्य के लिये १००० घनफुट स्थान काफी है, यदि उसकी वायु प्रति घंटा तीन बार बदली जा सके। हम आगे एक अध्याय में विस्तार से यह बतावेंगे कि किस प्रकार मकानों का निर्माण किया जाय, जिससे कमरे हवादार और उजाले से संयुक्त रहें।

मुँह ढॉपकर सोना भयानक भूल है। बहुत लोग अच्छे मकानों तथा शुद्ध हवादार स्थानों पर तो रहते हैं, पर सदा मुँह ढॉपकर सोया करते हैं। यह बड़ी गंदी और आत्मघाती आदत है। शुद्ध वायु इतना काम करती है—

१—शुद्ध वायु रक्त शुद्ध रखती है।

२—हरियाली वायु को शुद्ध रखती है।



रोगोत्पादक साधन

३—हवा अपनी चाहक शक्ति से अच्छे और बुरे परमाणुओं को शरीर में प्रवेश करती है। मृत्यु की वनस्पति तथा पौष्टिक द्रव्यों द्वारा हवन करने से वायु शुद्धि में बहुत लाभ होता है।

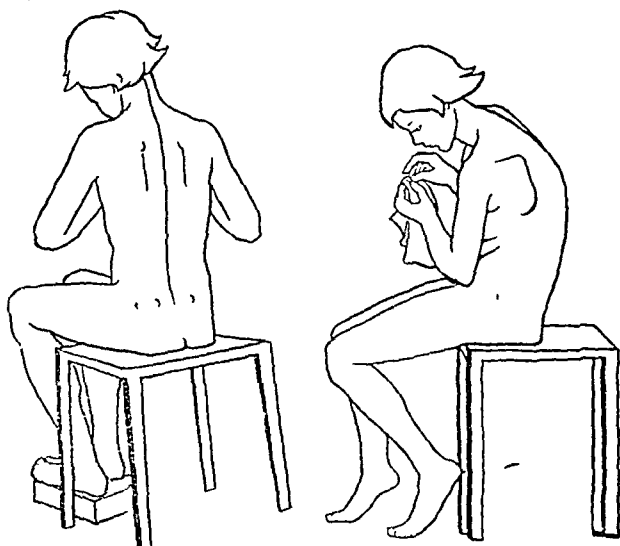
प्रकाश

जहाँ अंधकार है, वहाँ मृत्यु है। जहाँ प्रकाश है, वहाँ जीवन है। सूर्य की सुनहरी किरणें जिस घर पर प्रभात ही में पड़कर आनंद प्रदान करती हैं, वही घर सुख, धन, धान्य और लक्ष्मी का वास-स्थान होता है। प्रत्येक मनुष्य को उचित है कि वह अपने घरों में प्रकाश का पूर्ण प्रबंध करे।

मक्खी, मच्छर, चूहे, मींगर, पशुओं की गंदगी, कीचड़, सील, और कूड़ा-कंकट रोगोत्पादक साधन हैं।

३ — यथासंभव कम हों ।

सदैव सिर को ठंडा रखना और पैरों को गर्म रखना आवश्यक है । सर्दी में प्रायः सभी मोजा पहनते हैं, पर उन्हें स्वच्छ शायद ही कोई रखता होगा । जूते ज्यादा कसकर न पहने जायें, जिससे पैर विकृत हो जायें । यह आवश्यक है कि मोजा २४ घंटा पहनने के बाद में धो डाला जाय । भीतर की गजी भी प्रतिदिन धोना आवश्यक है ।



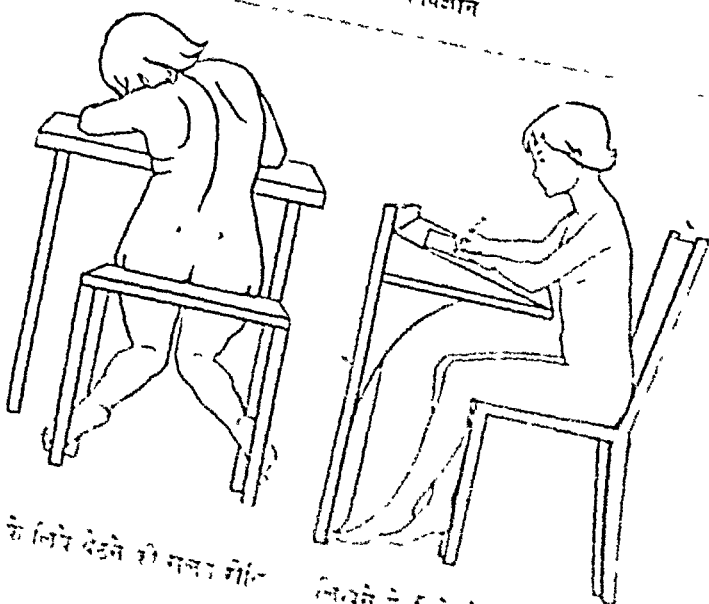
स्वास्थ्य-रक्षा के

संबंध में स्त्रियाँ बहुत पिछड़ी हुई हैं । यद्यपि उनको पुरुषों से अधिक स्वस्थ होना चाहिए, क्योंकि उनके वस्त्र उत्पन्न करना है पर खेद है, वे सदा मैले वस्त्र पहनने का अभ्यासी तथा कच्चा पका, वासी-कूसी अन्न खाने की शौकीन होती है । हम आगे व्यायाम के अध्याय में

काढ़ने के लिये बैठने की शुद्ध रीति काढ़ने के लिये बैठने की गलत रीति बतावेंगे कि स्त्रियों को भी व्यायाम की कितनी आवश्यकता है । यहाँ सिर्फ यह कहना है कि पुरुषों को भी उन्हीं भी नियमित समय पर, नियमित रीति से नित्यकर्म करना । और खुली हवा में घूमना चाहिए । प्रायः आजकल की विदुषी युवतियाँ घर के परिश्रम के कामों में दूर रहती हैं, इससे उनका शरीर नाजुक तथा रोग का घर बन जाता है । पर्याप्त व्यायाम की बात है कि स्त्रियों को प्रसव करना पड़ता है, और यह साधारण काम नहीं । वही स्त्री आसानी से, बेतकलीफ़ प्रसव कर सकती है, जो खूब परिश्रमशील और दृढ़-पुष्ट हो ।

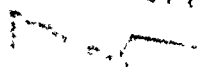
परदा स्त्रियों का पाप है । प्रत्येक पुरुष-स्त्री का कर्तव्य है कि इसका नाश करे । और स्त्रियों को स्वतंत्र रीति में, मित्र की भाँति, रखें ।

स्वाम्य के संबंध में बहुत-सी बातें ऐसी हैं, जिनके विषय में लोगों का खयाल बहुत कम जाता है, पर जो बान्धव में बहुत महत्त्व-पूर्ण हैं । जैसे पढ़ने के लिये झुककर बैठना शरीर को ब्रेडल बनाता है । चलने में तिरछे पैर डालना भी शरीर को कुडौल बनाता है । सीने-पिरोने



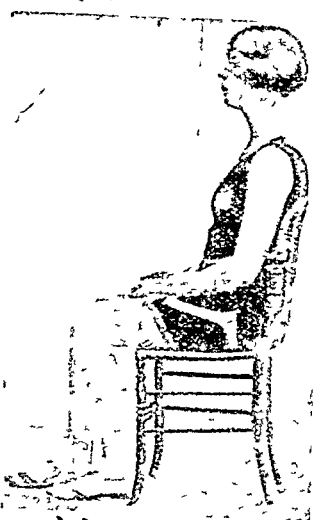
के लिये बैठने की सही शैली-

बिगड़े के लिये बैठने की सही शैली



17.2

के लिये प्रायः स्त्रियाँ झुककर बैठी रहती हैं। ऐसा बैठना ठीक नहीं। कुर्सी पर बैठने के लिये भी शरीर को आराम के साथ रखना चाहिए। पत्थर की मूर्ति की भाँति अकड़कर बैठना ठीक नहीं।



बैठने की गलत रीति



बैठने की शुद्ध रीति

द्विन चर्या

तंदुग्मना मनुष्य को हृदय प्रकाश शपने निम्नतरन की शिन्चन बनाती आति।—

પાનઃદાન ઝાગના

उसने उभिन से कि यह प्राण शाल, सूर्य निक्षपने में प्रथम, उठे। शरणा न्याय शाला
तथा शरान्याय शाला से निजे स्वयंमतिमान परमात्मा का स्मरण करे।

मन्त्र-प्रयोग

सोकर उठने के बाद प्रथम कम मल-मगान है। यहुन-के योग लवातु सीक, -दुप में गाम प. ५४ और यहुन-मे वृद्ध गत सीकर मल-मगान करने हैं— यह गुरो सा-ग है । यदि बगान पानी हो, तो मल-मगान को बाहर, दूर मैदान में, जाय । यदि पाटानों में जाना है, तो वे पानी शुद्ध होने पातिग । सिखाया गांभी का मत है कि "पाटाने पुनःपुनः की भांति पुनः पुनः पाटि-ग" । यह गोल में इसी वचन को प्रमाणित करने के लिये गांभी का पाट पाटाने में पुनः पुनः है । गांभी और दुर्गमिण पाटाने वृद्ध, वरासीर और कन्दर में से गो को लाना करते हैं । दिन में दो बार में अधिक दान जाना भी योग है ।

[illegible]

1. 1950年10月，中央人民政府政务院决定，在全国范围内开展“三反”运动，即反贪污、反浪费、反官僚主义。这一运动旨在整顿国家机关工作人员，提高行政效率，防止腐败现象的蔓延。

2000 2001

[illegible]

पूर्ण रहता है। और ये जंतु मुख और दाँतों की जड़ में जमकर बैठ जाते हैं तथा इनमें जो भयानक रोग होते हैं, उनका ब्यापन आप दाँतों के अध्याय में पढ़िए।

मुख धोने में नेत्रों का धोना भी अत्यंत सावधानी से होना चाहिए, वरना नेत्रों का सारा सौंदर्य ही नष्ट हो जायगा। क्योंकि रात्रि में बहुत-सा मैल नेत्रों में जमकर सूस जाता है। दाँत और जीभ को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिए, और जमा हुआ कफ निकाल डालना चाहिए। और इसके बाद अच्छी तरह बार-बार कुल्ला करना चाहिए।

दाँतन या मंजन

दाँत शुद्ध करने को यदि ताजा दाँतन मिल सके, तो वह सबसे उत्तम है। रोग-जंतु मारने के लिये नीम की दाँतन अद्वितीय है। परंतु दाँतों को दृढ़ करने के लिये बबूल की उत्तम है। और भी कई वृक्षों की दाँतन की जा सकती है। दाँतन १२ अंगुल लंबी और कनिष्ठिका उँगली के समान मोटी तथा नरम रहनी चाहिए। आक, बड़, खैर, करज, अर्जुन आदि की दाँतन भी उत्तम होती है।

अजीर्ण के रोगी को या जिसे उल्टी आ रही हो, श्वास और कास के रोगी को तथा नवीन ज्वरवाले को या जिसे प्यास लगी हो या जिसका मुख पक रहा हो या जिसे हृदय, नेत्र, सिर, कान आदि की बीमारा हो, उन्हें दाँतन नहीं करना चाहिए।

चौर

प्रतिदिन या प्रति दूसरे दिन चौर करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के लिये हमारी दृढ़ सम्मति है कि वह स्वयं यह क्रिया करने वा अभ्यास करे। इसमें एक तो प्रज्ञूल-खर्ची बचती है; दूसरे, दूसरों की पराधीनता नहीं रहती। तीसरे, अशुद्ध और असंख्य रोग-जंतुओं से परिपूर्ण नाई के गंदे वस्त्र, हाथ और उस्तरे आदि से जान बचती है।

संध्या-वन्दन

संध्या-वन्दन — ज्यों-ज्यों पाश्चात्य शिक्षा हमारे घर में प्रवेश करती जाती है, हमसे छूटती जाती है, यह बड़े लज्जा और दुःख का विषय है। मुसलमान भाई नमाज़ के कितने पाबंद है। ओरपियन लोग भोजन और शयन के समय परमेश्वर को स्मरण करते हैं। प्रत्येक समझदार स्त्री, पुरुष और बालक को स्नान के बाद कुछ समय परमेश्वर का स्मरण, अपनी रुचि, शिक्षा एवं ज्ञान के अनुसार, अवश्य करना चाहिए। यह इसलिये नहीं कि परमेश्वर खुशामद से प्रसन्न होगा, प्रत्युत इसलिये कि इसमें आपके विचार और भावना शुद्ध होंगे।

मुगंघ-धारण

चंदन-केसर-कमूरी-लेपन, सुगंध-द्रव्य जलाकर धूप में वस्त्रों को बसाना तथा पुष्प-माला, गुलदमस्तो अथवा हज़र-फुल्लेख और मोंट आदि से वस्त्र, शरीर और घर को सुवासित करना उत्तम है। ये सब कार्य ऋतु के अनुकूल होना चाहिए। देगी इत्रों में गर्मी में गुलाब, वर्षा में खस और शीत में हिना उत्तम है।

वायु-सेवन

सायं-प्रातः म्यन्द प्रायः का स्नान करना स्वागत्य वं लिपे मयाग्नयः रं, पर कातरः
जिम प्रकार रस लोग मोर, गादियों में बैठाकर वायु-स्नान करते हैं, उन्में यह काम नहीं
है । भूल-रहित स्थान में, जहाँ धारो तरप हरिवाती हो, तथा पत्थों की सुगंध भर रही हो,
धौरे-धौरे टहलकर वायु-स्नान करे । मुग दूध करके नाक में गढ़ने भाग्य । यदि जिन माय
हों, तो मायागग प्रमोद के विषय पर दाज्जीत करे ।

क्रोम, रमंत और गारु-बालु में नियम से वायु-मैशन प्राप्त कीर व तरे ।

वायु रं गण

पूर्वी वायु—भारी, गरम और चिकनी होती है। मगपिन, मटिना, बरामोर, त्रिपुत्रा, कृमिलोरी, ज्वर, मल्लिवाल, म्याम, मारा (फोले-जुंसी) इन मेला के मेलाओं का इसका सम्बन्ध था। यह वायु मारा पशुओं से मारा खपल करने का, पर मारा का मारा पिताद मेला है। तथा मेला पशुओं को पद करने है।

पक्षी यात्रा—मोड़, गीत, पक्षी-पक्षी करनेवाला होर गयी है । पक्षी की पक्षी की
मुगली है । पक्षी को पक्षी करने है ।

[illegible]

दक्षिण भारत—मन प्रसाद चरणदास, विनोद शर्मा व विष्णुदास दास, राजेश्वरी, देवदूत, चक्रवर्ती और मेधा की छात्राभ्यासक हैं।

इन गुणों का ज्ञान करते वायु-मोचन करें। वायु में २५ प्रतिशत जल और ७५ प्रतिशत ऑक्सीजन के हिस्से होते-होते हैं।

二、四

[illegible]

ମେଘ ସମୟରେ ଯେ ମୋ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଲା, ତାହା ଏହି ଚାନ୍ଦିନୀ ଯାହା ଯେ
 ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଲା, ସେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ
 ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ

2000

[illegible]

הנהגתו של השר לא תיחשב כעילה להפסקת
הקשרים בין המדינות.

2017-2018 年 12 月 31 日 止 的 財 務 報 告 中 所 載 之 有 關 稅 務 情 況
 及 其 他 相 關 資 料 均 與 本 公 司 於 2019 年 3 月 31 日 止 的 財 務 報 告 中 所 載 之 有 關 稅 務 情 況 及 其 他 相 關 資 料 無 異。

पूर्ण रहता है। और ये जंतु मुख और दाँतों की जड़ में जमकर बैठ जाते हैं तथा इनमें जो भयानक रोग होते हैं, उनका बयान आप दाँतों के अध्याय में पढ़िए।

मुख धोने में नेत्रों का धोना भी अत्यंत सावधानी से होना चाहिए, वरना नेत्रों का सारा सौंदर्य ही नष्ट हो जायगा। क्योंकि रात्रि में बहुत-सा मैल नेत्रों में जमकर मूख जाता है। दाँत और जीभ को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिए, और जमा हुआ कफ निकाल डालना चाहिए। और इसके बाद अच्छी तरह बार-बार कुल्ला करना चाहिए।

दाँतन या मंजन

दाँत शुद्ध करने को यदि ताजा दाँतन मिल सके, तो वह सबसे उत्तम है। रोग-जंतु मारने के लिये नीम की दाँतन अद्वितीय है। परंतु दाँतों को दृढ़ करने के लिये ववूल की उत्तम है। और भी कई वृक्षों की दाँतन की जा सकती है। दाँतन १२ अंगुल लंबी और कनिष्ठिका उँगली के समान मोटी तथा नरम रहनी चाहिए। ग्राक, वड, खैर, करज, अर्जुन आदि की दाँतन भी उत्तम होती हैं।

अजीर्ण के रोगी को या जिसे उल्टी आ रही हो, श्वास और कास के रोगी को तथा नवीन ज्वरवाले को या जिसे प्यास लगी हो या जिसका मुख पक रहा हो या जिसे हृदय, नेत्र, सिर, कान आदि की बीमारी हो, उन्हें दाँतन नहीं करना चाहिए।

चौर

प्रतिदिन या प्रति दूसरे दिन चौर करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के लिये हमारी दृढ़ सम्मति है कि वह स्वयं यह क्रिया करने वा अभ्यास करे। इससे एक तो फ़ज़ूल-खर्ची बचती है, दूसरे, दूसरों की पराधीनता नहीं रहती। तीसरे, अशुद्ध और असंख्य रोग-जंतुओं से परिपूर्ण नाई के गढ़े वस्त्र, हाथ और उस्तरे आदि से जान बचती है।

संध्या-चंदन

संध्या-चंदन — ज्यों-ज्यों पाश्चात्य शिक्षा हमारे घर में प्रवेश करती जाती है, हमसे छूटती जाती है, यह बड़े लज्जा और दुःख का विषय है। मुसलमान भाई नमाज़ के कितने पावद हैं। योरपियन लोग भोजन और शयन के समय परमेश्वर को स्मरण करते हैं। प्रत्येक समझदार स्त्री, पुरुष और बालक को स्नान के बाद कुछ समय परमेश्वर का स्मरण, अपनी रुचि, शिक्षा एवं ज्ञान के अनुसार, अवश्य करना चाहिए। यह इसलिये नहीं कि परमेश्वर खुशामद से प्रसन्न होगा, प्रत्युत इसलिये कि इसमें आपके विचार और भावना शुद्ध होंगे।

सुगंध-धारण

चंदन-चैमर-कम्लूरी-लेपन, सुगंध-द्रव्य जलाकर धूप में वस्त्रों को बसाना तथा पुष्प-माला, गुलदन्तो अथवा इत्र-फुलेल और सेंट आदि से वस्त्र, शरीर और घर को सुवासित करना उत्तम है। ये सब कार्य कर्तु के अनुकूल होना चाहिए। ठण्डी इत्रों में गर्मी में गुलाब, चर्पा में खस और शीत में हिना उत्तम है।

वायु-सेवन

साय-प्रातः स्वच्छ वायु का सेवन करना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है, परन्तु प्रातः जित्त प्रकार गर्म लोग सोते, नासियों में प्रवेश्य वायु सेवन करते हैं, उसमें कुछ लाभ नहीं है। भूल-गहिन स्थान में, जहाँ घनो तन्त्र रहितानी हो, तथा पत्तों की सुगंध भर रही हो, धीरे-धीरे आलस्य वायु-सेवन करे। सुगंध करने तार से गहरे ध्यान में। यदि निद्रास्थान हो, तो साधारण प्रसोद के नियम पर ध्यानपूर्वक करे।

ग्रीष्म, शरित और नारद-शतु मे निजम मे शरद-शरत हाम तीर मे फरे ।

वायु के गुण

पूर्वी वायु—भारी, गरम और चिखली होती है। शनिवार, मङ्गलवार, बुधवार, शिव विसर्ग, कृत्तिकेकी, ज्येष्ठ, मङ्गिपार, ग्यास, शरा (जोड़े दुर्ग) इन मेमों के मैमों को इनमें बधना चाहिए। यह वायु ग्यास परमों में ग्यास उदर परमों में, पर गाल का ग्यास विपार में है। ग्यास रोम-बुरों को बध करती है।

पद्म पातु—तोड़, मीनल, कम-हम परमेयाने लीं मनीं हैं । पदों लीं वर वीं मुनानीं हैं । छाये वीं हार्य करती हैं ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

हरिदास पातु—मन प्रसरत कर्मांगमी, विराजते हरिः ते विभक्तो ह्येव साधवो यथायुः,
ममो, यथाः एव साधवो यथाः भवतु ते स्वाभिरामः ॥

इस गुणों का प्रभाव करने वाला होता है। ताप ने यह प्रभाव प्रकट करने का प्रयास किया है।
५. यह दोषों का है।

पूर्ण रहता है ।
 भयानक रोग ।
 मुख धोने
 मारा सौंदर्य ह
 है । दाँत और
 डालना चाहि

दाँत शु
 के लिये नीम
 और भी कई
 उँगली के स
 दाँतन भी उ
 यजीर्ण
 नवीन ज्वर
 नेत्र, मिर,

प्रतिर्
 मम्मति
 बचती है,
 से परिपू

सध
 जाती है
 योगपिय
 स्त्री, पुर
 ज्ञान के
 होगा,

गुलद
 है ।
 और



होत

होगा

होगा

(१०)

(११)

(१२) खाँसू रोकने से बदन, शोथ, मित्र, हृदय में दर्द, मन्त्राग्नि, शक्ति और श्रम हो जाता है ।

(१३) उल्टा रोकने से निमेष, द्रोण, कंद, खाँस में ग्राह, पादुसंग, उग्र, ग्राह्य श्याम, सूजन, ये रोग हो जाते हैं ।

(१४) घाँस का घेग रोकने से पीर-ग्राह, गुर्जरि में दर्द, सूजन या उग्र उपस हो जाता है ।

इनके उपाय

(१) खाँस वायु रोकने से यदि कोई उपद्रव हो जाय, तो गुन में श्वेत्सर्प की घसा लगाये, धनीमा दे । गर्म, चिकना और हलका भोजन करे ।

(२) हल गेबने पर भी उपर्युक्त प्रिया वानो आदि । तथा गेह पुष्प देना चाहिए ।

(३) घेनाथ रोकने की तकलीफ में श्याम पूत हलका भात ग्राह । तथा पेद की गर्म जल की सोल में मीर-मर में ।

(४) हल गेबने पर कोई उपद्रव हो, तो लिपकी में मन्त्रान्तर करे ।

(५) धीक रोकने पर घनी, ग्राह्य वानि में मित्र और ग्राह्य ।

(६) ग्राह्य रोकने पर हल विदा करे । श्वेत वानि मित्र ।

(७) भूय रोकने पर हलका और लिपका भोजन करे ।

(८) मीर रोकने पर ग्राह्य ग्राह्य की मर्दन घसा, मन्त्रान्तर ।

(९) खाँस रोकने पर ग्राह्य ग्राह्य ग्राह्य करे ।

(१०) ग्राह्य (हलका) रोकने पर ग्राह्य की विदा करे ।

(११) ग्राह्य पर हलका और ग्राह्य की भक्ति करे ।

(१२) खाँस रोकने से उपद्रव होने पर ग्राह्य ग्राह्य ।

(१३) ग्राह्य रोकने पर ग्राह्य ग्राह्य करे ।

(१४) ग्राह्य रोकने पर ग्राह्य ग्राह्य करे । ग्राह्य ग्राह्य करे । ग्राह्य ग्राह्य करे ।

हीरे से भ्रम और नेत्र रोग, मानिक से दाह, विष और चय, मोती से दाह, विष और नेत्र-रोग, मूंगा से पांडु रोग और प्रदर, मरकत (पत्ता) से उल्टी, श्रम्लपित्त, चवासीर और कुष्ठ, नीलम से श्वास, चवासीर और विषम उवर, गोमेद से वात-व्याधि और वैडूर्य (लहसुनिया) से कफ के रोग दूर होते हैं ।

इन रत्नों को पीसकर वैद्य की सम्मति से उपयुक्त मात्रा और विधि से, खाने से उक्त रोगों में लाभ करते हैं ।

वेगों को रोकने से हानि

अपान वायु, दस्त, मूत्र, छीक, प्यास, भूख, नींद, खाँसी, हफनी, श्वास, जेंभाई, आँसू, वमन और वीर्य, इनका वेग कभी न रोके । इससे भयानक रोगों के होने का भय है ।

(१) अपान वायु को रोकने से वायुगोला, अफारा, शूल और बेचैनी होने का भय है । तथा दस्त-पेशाब में बध लग जाने का भी भय है । इससे दृष्टि और अग्नि भी नष्ट हो जाती है ।

(२) दस्त को रोकने से पिढलियाँ कटने लगती हैं । जुकाम हो जाता है, तथा सिर दर्द हो जाता है, वायु ऊपर धुमंडे लेने लगती है, पेट में कैची से कतरने-जैसी पीडा होती है । मुख से कभी-कभी विषा की वमन भी होती है । तथा अपान वायु के रोकने से जो रोग होते हैं, वे उत्पन्न हो जाते हैं ।

(३) पेशाब रोकने से अंग-भंग, पथरी, वस्ति, लिंग, वंछण में दर्द तथा पूर्वोक्त रोग हो जाते हैं ।

(४) डकार के रोकने से अरुचि, कप, छाती का जकड जाना, पेट फूलना, हिचकी, खाँसी आदि उपद्रव हो जाते हैं ।

(५) छीरु को रोकने से सिर में दर्द, जवाड़े का जकड जाना तथा लकवा मारने का भय हो जाता है ।

(६) प्यास को रोकने से अंग सूखने लगता है, बदन दृढ़ता है, बहरापन हो जाता है, मोह, भ्रम और हृदय की बीमारी हो जाती है ।

(७) भूख को रोकने से अंग-भंग, अरुचि, ग्लानि, दुर्बलता, शूल, भ्रम आदि रोग होते हैं ।

(८) नींद को रोकने से मोह, मूर्च्छा, आँखों का भारीपन, सिर-दर्द, जेंभाई, आलस्य, हडफूटन आदि रोग होते हैं ।

(९) खाँसों के रोकने से खाँसी की वृद्धि, श्वास, अरुचि, हृद्रोग, गोप, हिचकी आदि रोग होते हैं ।

(१०) हफनी के श्वास को रोकने से गुल्म, हृद्रोग, मोह आदि रोग उत्पन्न होते हैं ।

(११) जेंभाई के रोकने से छाँक रोकने के समान रोग होते हैं ।

(१०) श्वाँस रोकने से पानस, श्वाँस, गिर, हृदय में दर्द, मन्त्रात्मक, अस्थि श्लेष्म हो जाता है ।

(११) उन्नी रोकने से विषम, दृष्टि, कौट, श्वाँस में गन्ध, पादुरोग, उग्र, श्वाँस, श्वाँस, सूजन, ये रोग हो जाते हैं ।

(१२) श्वाँस का वेग रोकने से श्वाँस-श्वाँस, सुखी-श्वेत में दर्द, श्वाँस या उग्र उपर हो जाता है ।

इनके उपाय

(१) श्वाँस पादुरोग रोकने से यदि कोई उपद्रव हो जाय, तो गुग्गुलु, श्लेष्मक, वृक्ष, लम्बा, एनीमा से । गर्म, चिकना शीत हलका भोजन करे ।

(२) श्वाँस रोकने पर भी उपद्रव मिला करने चाहिए । तथा यदि श्वाँस रोकने चाहिए ।

(३) श्वाँस रोकने की मर्यादा में ज्यादा दूध पादुरोग भाव श्वाँस । तथा यदि कोई श्वाँस रोकने की योग्य से मद-मद से ।

(४) श्वाँस रोकने पर यदि उपद्रव हो, तो श्लेष्मक । श्वाँस रोकने करे ।

(५) श्वाँस रोकने पर श्वाँस, श्वाँस श्वाँस से श्लेष्मक श्वाँस ।

(६) श्वाँस रोकने पर दृष्टि श्लेष्म करे । श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(७) श्वाँस रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(८) श्लेष्म रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(९) श्लेष्म रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(१०) श्लेष्म (श्लेष्म) रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(११) श्लेष्म रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(१२) श्लेष्म रोकने से उपद्रव होने का श्लेष्म श्लेष्म ।

(१३) श्लेष्म रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

(१४) श्लेष्म रोकने पर श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म श्लेष्म ।

प्रकरण ५

ऋतुचर्या-विज्ञान

काल भगवान् है, स्वयम्भू है, अप्रतिहत-गति है, जगत् की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय काल के ही हाथ में है। कालानुसार न करने से कोई कार्य भी सिद्ध नहीं हो सकता, फिर काल (ऋतु) के अनुकूल आहार-विहार न होने से स्वास्थ्य तो कैसे स्थिर रह सकता है ? इसलिये यहाँ पर ऋतुचर्या-विज्ञान का वर्णन करते हैं।

यहाँ, भारतवर्ष में, छ ऋतुएँ होती हैं—

चैत्र-वैशाख = वसंत, ज्येष्ठ-आषाढ = ग्रीष्म, श्रावण-भाद्रपद = वर्षा, आश्विन-कार्तिक = शरत्, मार्गशीर्ष-पौष = हेमंत और माघ-फाल्गुन = शिशिर।

भारत के जिन प्रांतों में चार मास तक वर्षा होती है (आषाढ-श्रावण, भाद्रपद और आश्विन में), वहाँ वर्षा के दो भेद होते हैं—एक प्रावृद्, दूसरा वर्षा।

इस दशा में ऋतुओं का क्रम यो होता है—

आषाढ-श्रावण = प्रावृद्, भाद्रपद-आश्विन = वर्षा, कार्तिक-मार्गशीर्ष = शरत्, पौष-माघ = हेमंत, फाल्गुन-चैत्र = वसंत और वैशाख-ज्येष्ठ = ग्रीष्म। इस क्रम से शिशिर ऋतु छूट जाती है। गुणों में प्रावृद् बराबर है वर्षा के, और शिशिर बराबर है हेमंत के।

एक वर्ष में दो अयन होते हैं—उत्तरायन और दक्षिणायन। मकर की संक्रांति से कर्क की संक्रांति तक छ मास का समय उत्तरायन और कर्क की संक्रांति से मकर की संक्रांति तक छ मास का समय दक्षिणायन कहलाता है। ऋतु-विभाग से शिशिर, वसंत और ग्रीष्म ऋतु उत्तरायन में और वर्षा, शरद् और हेमंत ऋतु दक्षिणायन में गिनी जाती है। वैद्यक-परिभाषा में उत्तरायन को आदान काल और दक्षिणायन को विसर्ग काल कहते हैं।

उत्तरायन (आदान काल) में भगवान् सूर्य बलवान् होते हैं। वे अपनी प्रखर किरणों को चारों तरफ फँककर जगत् की चिकनाई और तरी को सोख लेते हैं। वायु तीव्र, रुच हो जाता है। मय प्राणी, यहाँ तक कि श्रोपधि और शत्रु भी बल-हीन हो जाते हैं। जठराग्नि मंद हो जाती है। मिर्क कटु, तिक्त और कषाय ये तीन रस (जो स्वभाव से रुच है) बलवान् हो जाते हैं।

दक्षिणायन (विसर्ग काल) में सूर्य देवता मेघ, वायु और वर्षा में हतप्रताप हो जाते हैं, वर्षा में पृथ्वीतल का सताप नष्ट हो जाता है, और भगवान् चंद्रमा बलवान् होकर सोम की



अध्याय दूसरा

शरीर-विज्ञान

प्रकरण १

जीवन-कार्य

चौबीस तत्त्व

पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि, वायु, ये पाँच महाभूत कहाते हैं। गंध, रस, शब्द, रूप और स्पर्श ये इनके क्रमशः गुण हैं। ये ही इंद्रियार्थ कहाते हैं। नाक, जीभ, कान, नेत्र और त्वचा ये पाँच ज्ञानेंद्रिय हैं और उपर्युक्त पाँचो इंद्रियार्थ क्रमशः इनमें निवास करते हैं। हाथ, पैर, लिंग, गुदा और वागेंद्रिय ये पाँच कर्मेंद्रिय कहाती हैं। ये सब बीस तत्त्व हुए, इन सब पर हुक्म चलानेवाला मन, मन पर अधिकार रखनेवाली बुद्धि, बुद्धि पर शासन करनेवाला अहंकार और उसका अधिष्ठाता जीवात्मा। इस प्रकार सब मिलकर २४ तत्त्व हुए। स्थूल शरीर इन्हीं चौबीस तत्त्वों के संयोग से बनता है।

जीव क्या है ?

जीव एक अनादि, अनंत सत्त्व है, उसमें इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दुःख और ज्ञान है, वह शरीर में रहकर नाना प्रकार के शुभ-अशुभ कर्मों को करता है। और मृत्यु के बाद भी वह नष्ट नहीं होता। वह ईश्वर की प्रेरणा से अपने किए शुभाशुभ कर्मों के अनुसार ही फिर असंख्य योनियों में से किसी भी योनि में जन्म धारण करता है। वह प्रत्येक शरीर में व्यापक है, और प्रत्येक शरीर में भिन्न-भिन्न है।

जीव-कोष

विज्ञान के पंडितों ने बहुत खोजकर निश्चय किया है कि प्राणी-मात्र के शरीर में असंख्य कोषों (cell) का एक समूह है। यह कोष अति सूक्ष्म रीति से जीवन-शक्ति का एक-एक आधार हैं। वे अति सूक्ष्म हैं। उनका व्यास १ इंच का ६०००वाँ भाग हो सकता है। उनकी आकृति भी भिन्न-भिन्न है। शरीर के सभी उपादान—अस्थि, मज्जा, मांस आदि—इसी कोष से निर्मित तथा परिवर्द्धित होते हैं। जो अति सूक्ष्म जीवाणु वीर्य-विंदु द्वारा माता के गर्भ में जाकर जन्म धारण करता है, वह भी उक्त प्रकार का एक कोष-मात्र है। यदि

छात्रुताम सूपम यत्र से उमे देगा जाय, तो उस कोप में क्षति हरद्वय करने-निर्दिष्ट करने परल पदार्थ भग रहता है। प्राणों की छात्रुतामानी शक्ति इसी में है।

प्राण क्या है ?

यह महा कठिन प्रश्न है। जब तक तारमानी पुण्यो में जो कुछ है, तो यह के मस्तिष्क-रूप और श्याम-यत्र की अप्रतिहत स्वाभाविक शक्ति के रूप में तत्तु प्राणों का मुख्य अधिष्ठान रूप और पुरुष (श्याम-यत्र) है। यह देखा गया है कि मस्तिष्क के व्यापार से कभी मृत नहीं होते, मृत होने के व्यापार से होते हैं।

जीवन क्या है ?

मस्तिष्क-रूप और श्याम-यत्र की अप्रतिहत स्वाभाविक शक्ति के रूप में प्राणों का संचार ही जीवन है।

मृत्यु क्या है ?

इसमें विचलित होना ही मृत्यु है। यह मृत्यु के दो प्रकार हैं—सांसारिक और सांसारिक। सांसारिक मृत्यु मरी में प्रतिष्ठित होने के कारण होती है। सांसारिक मृत्यु मरी में मरी का शरीर और शरीर के अंगों में होने के कारण होती है। सांसारिक मृत्यु मरी में मरी का शरीर और शरीर के अंगों में होने के कारण होती है। सांसारिक मृत्यु मरी में मरी का शरीर और शरीर के अंगों में होने के कारण होती है।

प्रकरण २

त्रिदोष

वायु, पित्त, कफ ये त्रिदोष कहाते हैं। ये समस्त शरीर में व्याप्त हैं, परंतु वायु का मुख्य स्थान पक्वाशय, पित्त का पित्ताशय और कफ का आम्लाशय है। पित्त में सूर्य का, कफ में चंद्र का और वायु में वायु-तत्त्व का गुण सन्निवेशित है। जिस प्रकार सूर्य, चंद्र और वायु तमाम जड़ जगत् वनस्पति आदि की उत्पत्ति और पालन करते हैं, उसी प्रकार शरीर में वात-पित्त-कफ करते हैं।

वायु

वायु ५ प्रकार का है—

(१) प्राण-वायु मूर्धा (शिर में) में स्थित रहता है। छाती और कंठ में विचरता है। बुद्धि, हृदय, इन्द्रिय और चित्त को धारण करता है। थूकना, छींक, डकार, श्वास-प्रश्वास अन्न का निगलना उसी से होता है।

(२) उदान—इसका स्थान छाती है। नाक, नाभि और कंठ इनमें विचरण करता है वाणी, चेष्टा, बल, वर्ण, स्मृति आदि क्रियाएँ इसी से होती हैं।

(३) व्यान—इसका स्थान हृदय है। यह अति तीव्र वेगवाला है और समस्त शरीर में विचरण करता है। चलना-फिरना, हाथ पैर मारना, पलक मारना सब इसी से होता है शरीर की समस्त क्रियाएँ इसी के द्वारा होती हैं।

(४) समान—कोष्ठ में रहता है। अन्न को ग्रहण करता और पकाकर उसके स अवयवों को पृथक्-पृथक् करने में मदद देता है।

(५) अपान—गुदा-द्वार में रहता है। वस्तिस्थान, जननेन्द्रिय, जघा आदि में विचरण करता है। वीर्य, आर्तव, दस्त, पेशाब, गर्भ आदि को बाहर यही निकालता है।

वायु के रूप

प्रायः सब प्रकार का वायु रुच, लघु, सूक्ष्म, शीतल, गतिशील, आशुकारी, ख मृदु और योगवाही है। उपर्युक्त गुण-वर्धक आहार-विहार करने से वायु कुपित होता। कुपित होकर शरीर में संधि-पीडा, शूल, सुई चुभाने के समान दर्द, अंग को सुन्न देना, मल-मूत्र को रोक देना, अंग जकड़ देना, रोमाच, कंप, कर्कशता आदि ८० प्रकार के रोग पैदा कर देता है। ताकतवर के साथ कुश्ती करने से, अधिक व्यायाम करने, अधिक मैथुन करने से, बहुत पढ़ने से, ऊँचे से गिरने से, तेज़ चलने से, चोट लगने से

तथा खारी (दूषित होने पर) होता है। कुपित होने पर भारीपन, खाज, स्रोतों का अवरोध, सूजन, मंदाग्नि, कुपच, अति निद्रा आदि रोगों को उत्पन्न करता है।

दिन में सोने, अधिक भोजन, अजीर्ण में भोजन, अधिक मीठा खाने, ठंडा यासी खाने, उर्द, गेहूँ, दही, खिचड़ी, सिंघाड़ा, केला आदि अधिक खाने से कुपित होता है।

तीक्ष्ण वमन और विरेचन, व्यायाम, रूखा, गर्म खाना, इससे शमन होता है।

प्रकृति

गर्भ धारण के समय, माता-पिता का रज-वीर्य, खान-पान ऋतु आदि किसी भी कारण से जिस दोष के प्रभाव में होता है—वच्चे की वही प्रकृति बन जाती है। तीनों दोष समान होने पर सम और दो दोष मिलने पर दोनों दोषों के लक्षणवाली प्रकृति होती है।

वात-प्रकृति के मनुष्य

जिसका शरीर रूखा, रोम-कूप फटे हुए, दुबले-पतले, कभी-कभी शरीर का कोई अंग टूटा-फूटा या एकाध अंग हीन, चपल, गभीरता-रहित स्वर, अधिक जागनेवाला, तेज़ चलने और बोलनेवाला, जल्दी-जल्दी काम करनेवाला, बहुत बकवादी, शरीर पर उभरी हुई बहुत-सी नसे हो, जिसे जल्दी क्रोध आवे, जो जल्दी डर जाय या विरक्त हो जाय या प्रसन्न हो जाय, ठंड न सह सके, शरीर ठस हो, बाल कड़े हों, मूछों के बाल टेढ़े और असुंदर हो, दंत, नाखून और अंग सख्त हों, चलती बार जोड़ चट्-चट् चटखे। और जो बारंवार पलक मारे। वह वात-प्रकृति का पुरुष है। यह पुरुष बहुधा भाग्यहीन, अल्पायु और अविश्वासी होगा। बालाक और खटपट में पड़नेवाला होगा।

पित्त-प्रकृति के मनुष्य

जो गर्मी सहन न कर सके, जिसका गोरा और नाज़ुक शरीर हो, भूरे बाल और आँखें हों, रोम बहुत कम हो। अग्नि और पराक्रम तेज हो। अधिक भोजन का अभ्यासी हो, कष्ट न सहन कर सकता हो, जिसमें द्वेष-भाव बहुत हो, अल्प-वीर्य, अल्प-रति और अल्प संतानवाला हो, जिसके मुँह, आँख, मस्तक और अन्य अंगों में भी गंध रहती हो। सर्वांग में तिल, मस्सा, खुजली आदि होती हो। बाल जल्द पक जायें या उड़ जायें। वह पित्त-प्रकृति का मनुष्य है। यह पुरुष बहुधा मध्यायु, मध्यवय, क्रोधी और दुःखी रहेगा।

कफ-प्रकृति के मनुष्य

जिसकी प्रकृति गांठ हो, अंग चिकने और सुडौल, रंग गोरा, आँखें बड़ी-बड़ी, शरीर सुकुमार, अंग पुष्ट, धीरे-धीरे काम करनेवाला, प्रसन्न-मुख, प्रसन्न-इंद्रिय, प्रसन्न-दृष्टि, मधुरभाषी, बलवान्, तेजस्वी, दीर्घजीवी और अल्प भोजनवाला हो। जिसकी चाल हाथी के समान, नींद अधिक तथा जो चैर को चैर तक छिपाकर रखनेवाला हो, वह कफ-प्रकृति का मनुष्य है। इसके सतान अधिक होती है। यह विश्वासी, धैर्यवान् और श्रेष्ठ होता है।

प्रश्नरत्न ३

जरीर के ऊपरी हिस्से को श्वाचा कहते हैं । श्वाचा के द्वारा जरीर के भीतरी हिस्से को रखा होती है । वातर में मांस के ऊपर तक प्रवेश सात श्वाचा होती हैं । वातर को पदमा श्वाचा और श्वाच्य के १८ भागों में एक भाग के समान पतली है । हृत्मा में जरीर पर रक्त होता है, शीर सफ़ेद को; श्वादि रोग हृत्मा में होते हैं । जन्मने में हृत्मा में कपिलोत्ता पड़ता है ।

नौमसी गद्याध्याय के १०वें भाग के समान है । समय, जर्मन व क्रांति सेना इसी में होते हैं । चौथी गद्याध्याय के २०वें भाग के समान है । फौद क्रांति की वास्तविक इसी में होती है । पाँचवी गद्याध्याय के ३०वें भाग के समान है । फौद की विषय सेना इसी में होता है । छठी गद्याध्याय के समान होती है, गौड, गौली, जर्मन, फौद की वास्तविक सेना इसी में होता है ।

[illegible]

अच्छी तरह पसीना निकलने पर त्वचा के ऊपर एक पतली नमक की तह जम जाती है। यह पसीने के साथ बाहर आई है। इसमें और भी विपैले तत्व मिले हैं। इसे शरीर पर से दूर करने लिये प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक है। स्नान का सूक्ष्म विवेचन हम आगे करेंगे।

स्पर्शेंद्रिय

स्पर्शेंद्रिय त्वचा में है। त्वचा में असंख्य ज्ञान तंतु फैले हुए हैं। और किसी भी शरीर के अवयव का संबंध जब किसी वस्तु से होता है, तभी स्पर्श-ज्ञान होता है, जिसका तारतम्य मस्तिष्क से होता है, जो उन तमाम ज्ञान-तंतुओं का मूल केंद्र है।

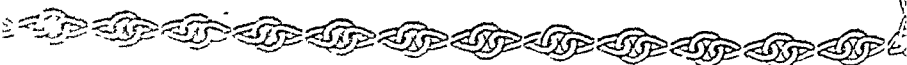


केश और त्वचा त्वचा की भीतरी बनावट

केश और रोम त्वचा पर ही उत्पन्न होते हैं। प्रत्येक बाल की जड़ पर एक छोटी-सी गाँठ होती है, जिसमें से तेल निकलता रहता है। यह तेल त्वचा के ऊपर निकलता है और उसे चिकना और निरंतर कोमल रहता है। तथा बालों को भी चिकना रखता है। सिर के बालों को चिकना और सुंदर रखने का उत्तम उपाय यह है कि प्रतिदिन उसको कूची से या ब्रुश से ज़ोर-ज़ोर से झाड़ा जाय, और समय-समय पर गर्म पानी और साबुन से सिर धोते रहे। साबुन बदापि घटिया न लेना चाहिए।

गजापन

त्वचा के तेल की गाँठों में एक प्रकार का कीड़ा हो जाता है, जो बाल की जड़ को खा जाता है, जिसमें बाल उड़ जाते हैं। यह रोग पराई कंधी और ब्रुश काम में लाने से बहुधा फैलता है। इसलिये प्रत्येक आदमी को अपनी कंधी, ब्रुश पृथक्-पृथक् रखना चाहिए। सदैव टोपी या भारी चीज पहने रहने से भी गंज हो जाता है। स्त्रियाँ बहुतायत से तेल बालों में लगाती हैं, इसमें भी गंज हो जाता है, या बाल झड़ जाते हैं। प्रतिदिन अच्छी तरह कंधा-ब्रुश करने से बाल अच्छे रहते हैं।



दृष्टिर्गो



Figure 1

यदि मनुष्य वे जलेश मे मान, राजा, मयै शक्ति
मय मनुष्य तदा श्री जाये, तो शक्ति को वा वराज
मय होगा । इस वराज की रक्षण मे कामेश्वर की
महिमामयी को धन्य कहना पड़ता है । कामेश्वर
प्रदत्त धर्मों सुधारों मे बनाय गये हैं कि ज्ञान !
मोक्षार्थी एवं मोक्षी, मनुष्य मोक्षों बनाई है, ज्ञान
महिमामयी विद्वान् मे शक्ति प्राप्त । इस प्रकार शक्ति
एक मोक्षार्थी मनुष्य की शक्ति है, विद्वान् मनुष्य-
ज्ञान के शक्ति मे जो रहते हैं । ज्ञान प्राप्त की शक्ति
मयी शक्ति मनुष्य मे ही प्राप्त है, मनुष्य-
मोक्षार्थी ।

[illegible]

Phragmites australis

| 品名 | 数量 | 單位 | 金額 |
|----|-----|----|-------|
| 麵粉 | 100 | 斤 | 10.00 |
| 大米 | 50 | 斤 | 5.00 |
| 食油 | 20 | 斤 | 4.00 |
| 食鹽 | 10 | 斤 | 1.00 |
| 食糖 | 5 | 斤 | 1.50 |

हड्डियों की जाति

हड्डियों की जाति ५ प्रकार की है—

(१) तरुण—नाक, कान, आँख, लिंग आदि में ।

(२) कपाल—जानु-चूतड़, कंधा, गाल के ऊपर, तालु, कनपटी में ।

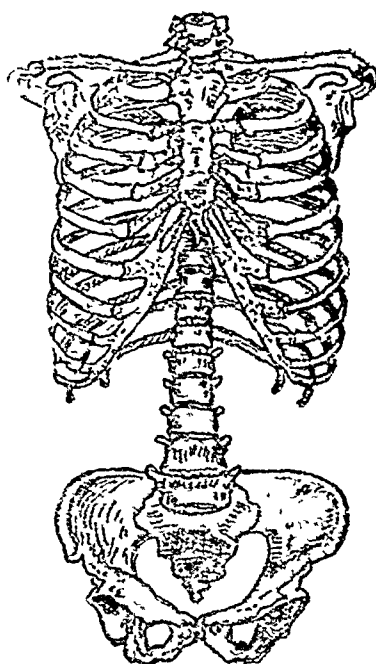
(३) वलय—हाथ-पैर, पसली, पीठ, छाती आदि में ।

(४) नलक—यही जिनमें छेद है ।

(५) रुचक—दाँतो में ।

हड्डियों के जोड़

हड्डियों के २१० जोड़ हैं । इन जगहों पर एक पतला कफ भरा रहता है, जिससे वह स्थान चिकना और रपटनेवाला बना रहता है ।



वक्षगह्वर और वरित

मांस-पेशी

मांस की चोटियों को मांस-पेशी कहते हैं। शरीर में ये ४०० हैं। शरीर में जेबमें पर यह लाल रंग का तनुमय पदार्थ-मांस है। शरीर पर इसी का लेप है। इसा से शरीर पट जाता है। इनमें कुछ चाने-साली हैं और कुछ लवण।

जब हम घूमते फिरते हैं, तभी पेशी खपल

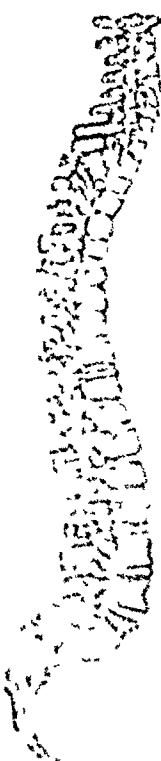
मांस करता है। जब हम सोये रहते होते हैं, तब पेशी-सी स्नायुओं की निरंतर संकुचित होना जाता है। पेशी-में छोट-छोटे छोटे-छोटे से समान मांस-पेशियों की छोटी छोटी होती हैं। इसका परिमाण ०.६ मिमी. है।

तबका पदार्थ मिश्रित होता है। ये छोटी मांस-पेशीएँ एक-एक हैं। इसका मिश्रण होता है, और इसी कारण मांस कहते हैं।

इसमें से एक-एक छोटी-छोटी मांस-पेशीएँ निकलती हैं, जो शरीर को मोटा करती हैं। तब हमका शरीर बढ़ता है, यह सब। इसका कारण है मांस-पेशियों की जो वे शक्ति मिलती हैं। यह हमारे शरीर को मोटा करने का कारण है।



एक ही मांस-पेशी की शक्ति



एक ही मांस-पेशी की शक्ति

प्रकरण ६

स्नायु

पेशियों के द्वारा शरीर का संचालन होता है। परंतु वास्तव में पेशियों को यह शक्ति स्नायु के द्वारा मिलती है। अर्थात् स्नायु के सहारे से ही सब पेशी काम करती हैं। चलना-फिरना, दौड़ना सब स्नायु द्वारा होता है। भूख-प्यास, काम-क्रोध सब इसी से होता है। देखना, सुनना, सूँघना, छूना सब इसी से होता है। शरीर के सभी यंत्र इन्हीं से प्रेरित होकर कार्य करते हैं। सोचना-विचारना भी इन्हीं से होता है।

इसका मुख्य संबंध दो भागों से है। एक मस्तिष्क और दूसरा पीठ का बाँस, जिसके ऊपरी भाग को सुपुम्नाकांड कहते हैं। मस्तिष्क खोपड़ी में रहता है, जिसका ज़िक्र आगे करेंगे। पीठ का बाँस एक मोटी वदी हुई रस्ती के समान है, जो कनिष्ठिका उँगली के बराबर मोटा है। यह बाँस 'भेजा' के नीचे के हिस्से से जुड़ा हुआ है, और खोपड़ी से एक बड़े छेद के द्वारा बाहर निकला है। यह बाँस बाहरी चोट से ख़ास तौर पर सुरक्षित रहे, इसका विचार किया गया है। इसके ऊपर २४ हड्डियों के छल्ले, जिन्हें कशेरुका कहते हैं, नीचे तक चले गए हैं। इस पृष्ठ-वंश से असंख्य महीन रेशम के समान तागे सारे शरीर में फैल गए हैं। यह एक घना जाल बन गया है, और वह बारीक रेशमी मलमल से भी घना है, यहाँ तक कि यदि आप एक सुई कहीं भी ज़रा चुभो दें, तो किसी-न-किसी तंतु में ज़रूर छिद जायगी।

चेतना-गाँठ

हम यह बता चुके हैं कि ये असंख्य अति महीन धागों से बने हैं। प्रत्येक धागो के छोर पर एक गाँठ-सी है, यह चेतना-गाँठ या अणु कहाँती है। ये सब छोटे-छोटे चेतना अणु मस्तिष्क और पीठ के बाँस में हैं। ये चेतना अणु मस्तिष्क से संबंध रखते हैं, जिन पर ज्ञान की धारा दौड़ती है। इसी में शरीर के सब भागों की गति का प्रबंध होता है। ठीक जैसे दूर देशस्थ विजली के पत्ते और वस्तुओं को तार द्वारा एक केंद्र से शक्ति मिलती है।

शिरा और धमनी

जिन नालियों के द्वारा रक्त हृदय में सारे शरीर में संचालित होता है, उसे 'धमनी' कहते हैं।

शरीर की सब धमनियाँ दो प्रधान धमनी की शाखा-प्रशाखाएँ हैं। इनमें एक का नाम आदि-कंडा है। यह हृदय के बाएँ उतर से उत्पन्न हुई है, इसके उत्पत्ति-स्थान के पास से धमनी की २ शाखाएँ फैलकर दो मस्तिष्क, आँखा और ऊपर के अंगों में चली गई हैं। इसके बाद आदि-

कंडा छाती और पेट में चली गई है। पेट में उसकी दो शाखाएँ दोनो जीभों तक फैल गई हैं। इसी से जीभों का पोषण होता है।

हृमरी सबसे बड़ी धमनी का नाम कुण्डुम धमनी है। यह हृदय के दक्षिण उर में निकलती है। यह प्रायः दो टुकड़ों में बँटती है। इसी से दक्षिण रक्त हृदय में कुण्डुम में जाता है। इससे बनकर यह दो भागों में विभक्त हो गई है।

धमनी सर्वदा शुद्ध रक्त में परिपूर्ण रहती है और इसी से सारे शरीर का पोषण होता है। इसका मुख प्रथम होने पर भी परस्पर मिलता हुआ है। ये धमनियाँ शरीर के शरीर प्रदेश में सुलगित रहती हैं और एक-एक छोट का उन पर प्रभाव नहीं पड़ता। मरतः सति मोक्षी और परस्पर मिलती हुई हैं।

धमनी निवाहों में समुद्र रक्त लेती है। निवा समुद्र रक्त शरीर में संचारित हो जाती है। ये सब निवाह वैजिक नालों से जाकर होते हैं। और इसी के द्वारा धमनी में उमड़ा संभव है।

कंडरा

जो कि बंडरा ही धमनी की जड़ है। इसका मुख ही शरीर शरीर में और बहुत बड़ा-बड़ा है। इसी के सिरे जाकर रहते हैं।

प्रकरण ७

मर्मस्थल

शरीर में १०७ मर्मस्थल हैं। शिरा, स्नायु, हड्डी, मांस-पेशी आदि जहाँ मिलती हैं, वह स्थान मर्म कहा जाता है। यहाँ प्राण विशेष रूप से ठहरते हैं। इनमें से कुछ मर्म ऐसे हैं, जहाँ चोट लगने से मृत्यु होती है, और कुछ ऐसे हैं, जहाँ चोट लगने से हमेशा वह स्थान दर्द करता रहता है। कुछ मर्मस्थलों का हम यहाँ पर वर्णन करेंगे—

(१) सिर पर बाल जहाँ चक्कर खाते हैं, उस स्थान से ज़रा पीछे हटकर गुद्दी है। वह चार अंगुल का एक शिरा-मर्म है। इस स्थान पर आँख, कान, नाक और जिह्वा के ज्ञान-तंतु एकत्रित होते हैं। यहाँ चोट लगने से आदमी तत्काल मर जाता है।

(२) मस्तिष्क के बीचोबीच में जहाँ कपाल की चारो हड्डियाँ मिलती हैं, एक संधि-मर्म आधा अंगुल का है, इसे ब्रह्मरंध्र कहते हैं। यहाँ चोट लगने पर भी तत्काल मृत्यु होती है।

(३) कान और ललाट के बीच में डेढ़ अंगुल का एक हड्डी का मर्म है। यह कनपटी में है। यहाँ चोट लगने पर भी तत्काल मृत्यु होती है।

(४) गुह्य द्वार के भीतर गुह्य नाडी में चार अंगुल का एक मर्म है। वह भी तत्काल मारक है। यह मांस-मर्म है।

(५) दोनो स्तनों के बीच, बाईं ओर, सातवीं पसली के नीचे हृदय एक नाज़ुक मर्म है। उसमें चार अंगुल का शिरा-मर्म है, जहाँ चोट लगने से तत्काल मृत्यु होती है।

(६) नाभि, पीठ, कमर, गुह्य, वंछण और लिंग के बीच में वस्ति-स्थान है। उसमें एक शिरा-मर्म है। यहाँ चोट लगने से भी तत्काल मृत्यु होती है।

(७) दोनो स्तनों के दो अंगुल नीचे और ऊपर मर्मस्थल हैं। और दोनो कंधों के सिरों के नीचे पसवाड़े के आधा अंगुल ऊपर दो मर्म हैं। यहाँ चोट लगने से कुछ दिन में मृत्यु होती है।

(८) मस्तिष्क में जो मर्म बताए हैं, यदि उनमें कम चोट लगे या प्रातः भाग में लगे, तो मृत्यु न होकर उन्माद, भय, भ्रम आदि रोग हो जाते हैं।

(९) ग्रीव की उँगली के ठीक पीछे तलवे में एक मर्म है, वहाँ चोट लगने से अत्यंत दर्द बना रहता है।

(१०) अँगूठा और तर्जनी उँगली के बीच में एक शिरा-मर्म है। यहाँ चोट लगने से आग्नेय रोग होकर कालांतर में मृत्यु हो जाती है।

(११) प्रकोष्ठ और जंघा के बीच दो अंगुल का मर्म है । यहाँ थोटा लगने से रक्त-स्राव होकर तत्काल मृत्यु हो जाती है ।

(१२) मेरु-दंड के नीचे चूतड़ के मध्मि-मध्य के दोनो ओर क्षात्रे अंगुल के बराबर दो क्षमि-मर्म हैं । इनमें थोटा लगने से रक्त-स्राव होकर रोगी को पादु-रोग हो जाता है ।

(१३) चूतड़ के दोनो तरफ क्षात्रे अंगुल बराबर दो क्षमि-मर्म हैं, इनमें थोटा लगने से कमर से पैर के तलुके तक शर्षांग में मोध और दुर्बलता हो जाती है ।

(१४) कंधे के नीचे बाल के पास क्षात्रे अंगुल का एक मित्रा-मर्म है । इसमें थोटा लगने से पलायान-रोग हो जाता है ।

(१५) दोनो घुटनो से नीचे अंगुल ऊपर क्षात्रे अंगुल का एक स्नातु मर्म है । इसमें थोटा लगने से सूजन होती है तथा पैर सारे जाते हैं ।

(१६) जाघ और ऊरु की मधि में दो अंगुल का एक मधि-मर्म है । इसमें थोटा लगने से मनुष्य मृत्ता हो जाता है ।

(१७) दोनो जंघो के बीच और बांहनी में दाया मध्म बांयोदाय एक अंगुल का मित्रा-मर्म है । इसमें थोटा लगने से दोनो बाध-पैर मृत्यु जाते हैं ।

(१८) अंगुल और अंगुली के बीचो-बीच स्थान के दोनो तरफ एक अंगुल का एक एक स्नातु मर्म है । इसमें थोटा लगने से मरण अनुभव हो जाता है ।

(१९) दोनो कोहनियो में दो अंगुल के दो मधि मर्म हैं । इनमें थोटा लगने से हाथ निरुद्ध जाता है ।

लगने से मनुष्य गूँगा और विकृत-स्वरवाला हो जाता है । तथा जिह्वा की स्वाद ग्रहण करने की शक्ति का लोप हो जाता है ।

(२७) नाक के छेद के भीतर आधे अंगुल के दो शिरा-मर्म हैं । इनमें चोट लगने से घ्राण-शक्ति नष्ट हो जाती है ।

(२८) भौं के ऊपर और नीचे आधे अंगुल के दो संधि-मर्म हैं । इनमें चोट लगने से मनुष्य अन्धा हो जाता है ।

इसी प्रकार और भी अनेक मर्मस्थल हैं । बुद्धिमान् पुरुष को इनकी रक्षा का ध्यान रखना चाहिए ।

शरीर के मुख्य संस्थान

- १—अस्थि-संस्थान—हड्डियाँ ।
- २—संधि-संस्थान—हड्डियों के जोड़ ।
- ३—मांस-संस्थान—मांस की पेशियाँ ।
- ४—रक्त और रक्त-वाहक संस्थान—रक्त और हृदय तथा रक्त-वाहक नालियाँ ।
- ५—श्वासोच्छ्वास-संस्थान—नाक, टेटुआ, फेफड़े आदि ।
- ६—पोषण-संस्थान—आमाशय, अन्न, यकृत ।
- ७—मूत्र-वाहक संस्थान—वृक्क, मूत्राशय आदि ।
- ८—वात-नाडी-संस्थान—मस्तिष्क, सुषुम्ना और नाडी-वात, सूत्र आदि ।
- ९—ज्ञानेंद्रिय—आँख, नाक, कान, जिह्वा और त्वचा ।
- १०—उत्पादन-संस्थान—अंड, शिशन, योनि, गर्भाशय आदि ।

For 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

अग्न्याशय वा क्लोम और मूत्रोत्पादक महाशिवी बीजाकार दोनो गुर्दे हैं। ये कमर के पार्श्व में हैं।

नीचे मूत्र-वस्ति है, जो नाभि के नीचे है। यही गर्भाशय भी है। इसके दोनो ओर बीज-कोश हैं, जो नाली द्वारा गर्भाशय से संलग्न है।

हाथ-पैरो के अंग प्रत्यक्ष है।

फुफ्फुस या फेफड़ा और श्वास-प्रश्वास-क्रिया

फेफड़े दो हैं एक दाहिना और एक बायाँ। दोनों फुफ्फुस श्वास की तरह छोटे-छोटे छेदोंवाले होते हैं। और ये पतलियों के नाचे तमाम छान्नी को घेरें हुए हैं। ये फेफड़े एक बग की पतली भित्ती से लिपटे हुए हैं। हमने में ये फेफड़े शूट के आकार के प्रमाण होते हैं।

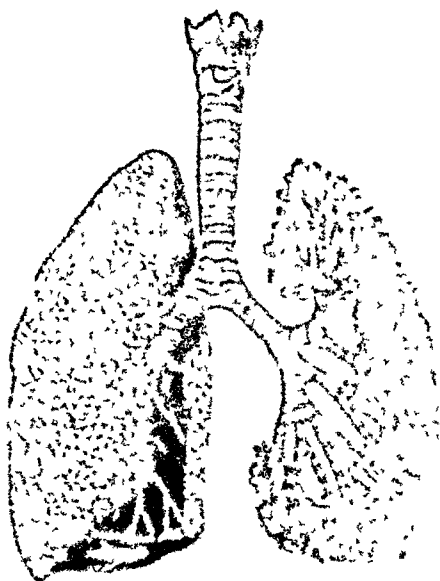
वजन और आकृति

टेटुआ

बाएँ फुफ्फुस की अपेक्षा दाहिने की लंबाई कम है। पर यह चौड़ाई में अधिक तथा वजन में भारी है। दोनों फेफड़ों का वजन साधारणतः दारु पीठ (मसाले) से कुछ अधिक है। मिर्चों का फेफड़ा पुर्णतः की अपेक्षा वजन में चौड़ाई कम होता है। मसाले मिर्च का फेफड़ा महत्तम ज्ञान, मसाले का गुलाबी और पीठ का लाल आभासन लिए होता है।

श्वास-नाली या टेटुआ

ग्रेह के भीतर पीठ का साग में सुंदरी। उनमें से एक में होकर दूसरी हुआ एक पाठ्यालय में जाना है, उसे फेफड़ा नाली कहते हैं। और दूसरी में वायु फेफड़ों में जाता है। इसे श्वास-नाली कहते हैं।



एक श्वास-नाली के द्वार पर एक

कुचलने या टेकना

बंदगाई। श्वास के समय यह श्वास-नाली का द्वार बंद होकर बंद रहता है। दूसरी श्वास-नाली का द्वार बंद होकर बंद रहता है। श्वास के समय यह श्वास-नाली का द्वार बंद होकर बंद रहता है।

होकर गर्दन के भीतर से होती हुई श्वास-नाली छाती में घुस गई है। गले के सामने हाथ लगाने से श्वास-नाली साफ मालूम होती है। छाती में यह दोनो फेफड़ों में दो भागों में विभक्त होकर घुस गई है। वहाँ से उसमें से असंख्य शाखाएँ तमाम फेफड़ों में फैल गई हैं। ज्यों-ज्यों यह पतली होती गई है, नरम हड्डी के स्थान पर पेशी ने काम दिया है। इसके ऊपरी अंश की परिधि प्रायः १ इंच और नीचे जाकर १ इंच का चालीसवाँ भाग रह गई है।

श्वास-क्रिया

जवान आदमी १ मिनट में १४ से १८ दफे श्वास लेता है। प्रत्येक श्वास में वह ३० घन इंच वायु ग्रहण करता है। इस प्रकार तमाम दिन-रात में अर्थात् २४ घंटे में वह ४,८६,००० घन इंच वायु फेफड़ा में पहुँचाता और निकालता है। प्रत्येक घंटे में १,४८४ घन इंच वायु ग्रहण और १,३८६ इंच घन वायु हृदय अगार वायु का परित्याग करता है। परिश्रम और आहार के बाद श्वास कुछ तेज हो जाता है।

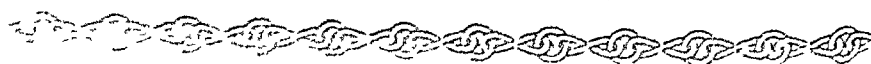
श्वास की विशेषता

मनुष्य कई हफ्तों तक भोजन और जल के बिना रह सकता है। परंतु श्वास के बंद हो जाने पर कुछ मिनट में ही मर जाता है। इससे यह परिणाम निकलता है कि लगातार ताज़ी हवा का मिलते रहना परम आवश्यक है। आग भी बिना वायु के नहीं जी सकती। यदि आप एक मोमबत्ती जलाकर इस प्रकार ढक दें कि हवा न जाय, तो वह अवश्य बुझ जायगी। आग जलाने के लिये जैसे वायु आवश्यक है, वैसे ही जीवन के लिये भी वह आवश्यक है। हम श्वास द्वारा स्वच्छ वायु अपने फेफड़ों में खींचते हैं। इसमें से फेफड़े प्राण-वायु (आक्सिजन) ग्रहण कर लेते हैं। प्राण-वायु अदृश्य है। वह उस हवा में से जो श्वास द्वारा फेफड़ों में पहुँचा दी गई हो, पृथक् होकर रक्त को शुद्ध करती है। इससे शरीर में गर्मी, उत्साह और जीवन उत्पन्न होता है। जो वायु शरीर से प्रश्वास के द्वारा निकलती है, उसमें अनेक दूषित तत्व मिले रहते हैं, और वह फिर श्वास लेने के योग्य नहीं रहती।

जो वायु प्रश्वास के द्वारा बाहर निकलती है, उसमें एक त्वास विप मिला रहता है, जो दूषित रक्त में उसमें मिल जाता है। यदि आप एक बंद या छोटे-से कमरे में बहुत-से मनुष्यों की भीड़ में बैठेंगे, तो आपको इस वायु की दुर्गंध तत्काल मालूम हो जायगी। बहुतों को मिर्-न्द हो जायगा। संभव है, कोई-कोई बेहोश भी हो जायँ।

यदि आप ऐसी छोटी कोठरियाँ में सदा रहते हैं, जहाँ सील है, वायु और प्रकाश का ठीक-ठीक आवागमन नहीं है, तो उस दूषित वायु में श्वास लेने के कारण आपको तपेदिक और निमोनिया रोग तथा सर्दी-जुकाम के होने का भय है।

घर के प्रत्येक कमरे में उँचाई पर खिड़कियाँ और रोगनदान होने चाहिए, जिनसे स्वच्छ वायु का आवागमन प्रबोध बर्हा बना रहे। खिड़कियों के सामने कपड़े और चिक डाल देने से चमक और धूल में रूका होगी, जिससे नेत्रों को बहुत लाभ होगा।



हैं। गले के मांसों
मेकड़ों में दो भू-
फड़ा मछल गूँ
या है। हस्तों
रह गई है।

वास में वह !
२४ फे में
में १,२५४
है। दम

क दाँ
त ता
। दी

गना

रुप

का

त

त

त

मनुष्य की भाँति प्रत्येक समाज जो खोस वगैरहियाँ भी ज्ञान लेती है। दोषों के
पतियों द्वारा ज्ञान लेना है। मरक और कई जगहों परचा से सम-दुःखों द्वारा ज्ञान ले-
है। मछली गलफणों के द्वारा ज्ञान लेती है। प्राणी चाहे मोषे, चाहे पाल, या निरंतर ज्ञान
लेता रहेगा। ज्ञान और हृदय की भयंजन ही चेतना का कारण है। यह ईश्वर ही ज्ञान है
कि यह धराया चलता रहता है।

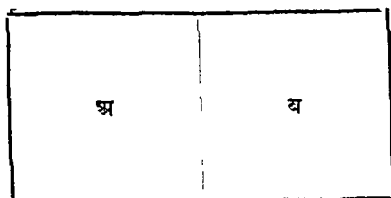
यदि हम यह कहें कि ज्ञान लेना एक स्वाभाविक गति है, तो यह क्या उत्तर नहीं।
चेतना-शून्य किम भाँति हृदय और ज्ञान की गति को स्वाभाविक समझा है। यह गति
प्रारंभ ही किम भाँति हुई, और निरंतरी प्रज्ञा से यह तब चली गयी। " हम सब ज्ञान
पर विचार करने से हमें मानना पड़ेगा कि एक सर्वोपनि गति है, जो मनुष्य - मोक्ष में जो च-
है, उस समय भिन्न और समय भेद है, उसी का ज्ञान सार मोक्ष पर ज्ञान का अभिप्राय
है। यही गति परमेश्वर के मान से पुनित है।

ज्ञान और प्रज्ञान द्वारा जो पदार्थ बाहर निकलते हैं
भीतर जाते हैं वे हम प्रसार हैं—

ज्ञान शानु - प्रति १०० भाग ज्ञान का १०० भाग - प्रति १०० भाग

| धराया | प्रसार | प्रसार |
|------------|--------|--------|
| कोषासन | २० = | १६० |
| कर्मनिष्ठा | ०.४४ | |
| मेकड़ | २००० | |
| मछली | २००० | |
| मछली | २००० | |
| मछली | २००० | |

फेफड़े इन दो भिन्न गुणवाली गैसों से रक्त को शुद्ध करते हैं। आप कल्पना कीजिए कि दो कोठरियाँ है एक 'अ' दूसरी 'ब'।

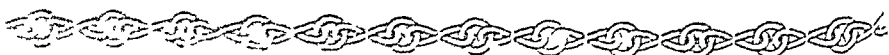


इनमें से एक में ओपजन गैस भरी है, दूसरी में कर्वनडिऑपित। दोनों कोठरियों के बीच एक ऐसा छेद है, जिनमें से वायु गुज़र सकती है। ऐसी दशा में आप देखेंगे कि दोनों कोठरियों की वायु कुछ मिल गई है। अर्थात् न एक में स्वच्छ ओपजन है, न दूसरी में स्वच्छ कर्वनडिऑपित। दोनों गैसों का यह स्वभाव है कि वे इधर-उधर फैलना चाहती हैं। इस प्रकार वे 'क' से 'ख' में और 'ख' से 'क' में चली गई है। इन गैसों में एक गुण यह भी है कि जहाँ वे कम मात्रा में हों, वहाँ वे स्वयं चली जाती हैं, यदि उन्हें बाधा न पहुँचाई जाय।

अब आप यह समझिए कि फेफड़ों में दो कोठरियाँ (वायु-कोष्ठ) हैं—एक में वायु भरी है, दूसरी में रक्त। दोनों के बीच एक परदा है। उस परदे में से गैसें आ-जा सकती हैं। रक्त जो केशिका में भर गया है, उसमें ओपजन और कर्वनडिऑपित दोनों गैस हैं—उधर वायु-कोष्ठ में भी जो वायु है, उसमें भी दोनों गैस हैं। अंतर सिर्फ इतना है कि वायु-कोष्ठ में ओपजन अधिक है और रक्त में कर्वनडिऑपित। अब गैसों के स्वाभाविक गुणों के अनुसार ओपजन वायु-कोष्ठ में से रक्त में प्रवेश करती है, और कर्वनडिऑपित रक्त से निकलकर वायु-कोष्ठ में आ जाती है। इस प्रकार अदला-बदली हो जाती है। यह अदला-बदली सिर्फ ऊपर के बताए गुणों पर ही निर्भर नहीं है। कोष्ठों के सेलों में भी यह स्वाभाविक शक्ति है कि वे रक्त में कर्वनडिऑपित को खींचकर वायु में फेंक देती हैं और ओपजन को रोककर रक्त में पहुँचा देती हैं। इन दोनों कारणों से रक्त में कर्वनडिऑपित बहुत कम हो जाता है और ओपजन अधिक हो जाता है। इसी को रक्त का शुद्धिकरण कहते हैं। अब आप विचार कर देख लें कि शुद्ध वायु में श्वास लेने की कितनी आवश्यकता है।

सीधे बैठना और खड़े होना

बैठने और खड़े होने के समय हमें सीधे रहना चाहिए, ताकि प्रत्येक बार जब हम श्वास लें, तो फेफड़ों को फैलने की काफी गुंजाइश मिल सके। इस गति से शरीर को ताज़ा वायु का अधिकतम मिलता है। जब हम सीधे बैठने और खड़े होते हैं, तो न केवल सुंदर दीखते हैं, बल्कि हमसे न्यून होने में हमें सहायता मिलती है। झुककर चलना या बैठना अंत में मन, कंधे और अन्य कई रोग पैदा कर देता है।



(५) जब भी श्वास लो, पूरी हवा फेफड़ों में भर लो । श्वास लेने के समय सीधे खड़े रहो । कंधों को पीछे झुकाओ, ठुड़ी उभार लो और उम्रे गले से न लगने दो ।

(६) धूल के स्थान से बचो ।

(७) तंबाकू, हुक्का, बीड़ी, सिगरेट और शराब आदि न पिओ ।

(८) कमर में पट्टी आदि कसकर न बाँधो ।

(९) प्रतिदिन कुछ-न-कुछ प्राणायाम करो ।

घर कैसे हों ?

ऐसे घरों में जो ऐसी नीची भूमि में बने हों कि जहाँ जब पानी गिरे, इकट्ठा हो जाय, तो उनमें मच्छर अवश्य पैदा हो जाते हैं तथा घर में रहनेवालों को मलेरिया-ज्वर आने लगता है । इसके सिवा पानी में जो कुछ पड़ता है, वह सड़ने लगता है, जिससे स्वास्थ्य को भारी धक्का पहुँचता है ।

सुर्गी, सुअर, कुत्ते तथा ढोर घर में या घर के नीचे के खंड में न रखने चाहिए, उनका मैला घर को दुर्गंध-पूर्ण कर देता है । तथा इनके शरीर में पिस्सू आदि जतु होते हैं, जो भयानक रोगों के कीटाणु साथ में रखते हैं ।

फर्श इतना पक्का और साफ होना चाहिए कि चूहा, चुहिया आदि बिल न कर सकते हों ।

पालतू जानवर

बहुत लोग जो कुत्ते को पालने के शौकीन होते हैं, वे कुत्ते को साथ खिलाते, साथ सुलाते और साथ ही रखते भी हैं । स्मरण रखना चाहिए कि एक तो हिंदुस्तानी लोग कुत्तों को ठीक-ठीक शुद्ध रख ही नहीं सकते, दूसरे कितना भी शुद्ध रखने पर कुत्ते में कीटाणु-संबंधी बहुत-से खतरा होते हैं । कुत्ता स्वाभाविक रीति पर एक गंदी आदत का जानवर है, उसके प्रेम और अन्य कई गुण होते हुए भी स्वास्थ्य के खयाल में उसे घर में पृथक् रखना तथा भोजन के पात्रों और शयन के वस्त्रों में दूर रखना चाहिए ।

तोता-मैना पत्नी आदि के पालनेवाले भी सफाई का ध्यान नहीं करते । फलतः ये बेचारें जानवर तो अनेक कीटाणु-संबंधी रोगों के कारण जीघ्र मर ही जाते हैं—इस पर वे अनेक रोगों की मृष्टि भी करने हैं । हमारी सम्मति में जिन सज्जनों को जानवरों के पालने का शौक है, वे चिडियाघरों में उनके पालने के नियमों को जाकर सीखें । इस ग्रंथ में भी हमने इस विषय में अन्यत्र थोड़ा-सा लिखा है ।

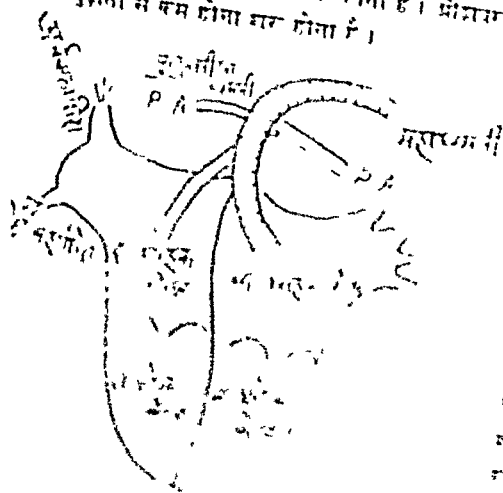
हृदय और कविराभिसरण

अनंत काल से वस्तियों ने एहद की चरों-चरों मरिमाएं गाई हैं। इस एहद ने न जाने कद
 १ कानों में प्राणियों के रक्त बहाए हैं। यह एहद ही मगर की चरों-चरों भयानक चार चर-
 श्नाथों का केंद्र है। हमने यों-यों मांछाओं को दिला डाला है।
 चरों एहद शरीर-विज्ञान की दृष्टि से एक सत्य है।
 यह एक पोला-दि

यह एक पोला पैजाम सत्र है । यह सत्र मैने

हमकी लंबाई प्रायः ५ इंच और चौड़ाई ३ इंच होती है।

इसकी लंबाई प्रायः ५ इंच और चौड़ाई ३ इंच और मोटाई १ इंच है। प्रायः ३ मास
का हस्तित ३ से १० मास भागी होता है। प्रौढावस्था जब इसका वजन १०० ग्राम
और बुझीली से कम होता मान होता है।

[illegible]

הנהגתו של השר לא תיחשב כעילה להפסקת
הקשרים בין המדינות.

२१ भाग सूखा, कठिन द्रव्य है। मोटे हिसाब से ४ आना कठिन द्रव्य और १२ आना केवल पानी है। इस २१ भाग कठिन द्रव्य में १२ भाग सफेद और लाल कण तथा बाकी ९ भाग में ६ भाग प्लव्युमेन-नामक पदार्थ और ३ भाग नमक, चर्बी और शकर है। इनके सिवा शरीर की शक्ति क्षय होने पर जो पदार्थ शरीर के बाहर निकलते हैं, उसका कुछ अंश और फाईब्रिन-नामक एक प्रकार का तंतु-सदृश पदार्थ का कुछ अंश रक्त में दिखाई देता है।

वायव्य पदार्थ

रक्त का आधा हिस्सा वायव्य पदार्थ इसमें मिला है। अर्थात् प्रति १०० इंच गाढ़े रक्त में कुछ कम ५० इंच गाढ़ा वायव्य पदार्थ है। इस पदार्थ को अंगाराम्ल, अम्लजन और जवा-खारजन कहते हैं। यह पदार्थ बाहरी हवा में भी है। रक्त में प्रायः १० आना अंगाराम्ल और कुछ कम ६ आना अम्लजन और बहुत कम जवाखारजन है।

आयु, आहार, धातु, प्रकृति और स्त्री-पुरुष में भेद के कारण इस परिमाण में परिवर्तन भी हो जाता है। स्त्री की अपेक्षा पुरुष के रक्त में लाल कण अधिक रहते हैं। इस लिये स्त्री से पुरुष बड़ा होता है। इसके सिवा गर्भिणी स्त्री के रक्त में से लाल कण और भी कम हो जाते हैं।

नवजात शिशु के शरीर में दो मास पर्यंत लाल कण अधिक रहते हैं। बालक अवस्था में वे नीचे बैठ जाते हैं, यौवन काल में वे फिर ऊपर को उठ आते हैं। तथा बुढ़ाई में फिर कम हो जाते हैं।

तामसिक प्रकृति के मनुष्य के रक्त में भी लाल कण अधिक होते हैं। शाकाहारी की अपेक्षा मांसाहारी के शरीर में भी वे अधिक परिमाण में होते हैं। फ्रस्त लेने से इन लाल कणों का परिमाण कम हो जाता है।

वर्ण-भेद

शरीर के सब स्थानों के रक्त का रंग एक-सा नहीं है। गिरा का रक्त अम्लजन कम होने से नीला तथा धमनी का लाल होता है। धमनी का रक्त जल्द जम जाता है। फेफड़े, जिगर और तिल्ली की रक्त-शिराओं का रक्त शिराओं के रक्त की अपेक्षा भिन्न रंग का होता है।

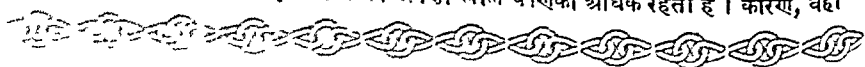
रक्त का परिमाण

शरीर में रक्त का परिमाण क्या है, यह जानना बहुत कठिन है। परंतु बहुधा वह शरीर के वजन के १२वें या १४वें भाग के बराबर होता है।

उपादान

रक्त के चार प्रधान उपादान हैं—(१) रस (२) कस (३) कणिका (४) तंतु।

रक्त के पतले अंग में जो कण तैरते हैं, वह 'रस' कहा जाता है। रक्त से जो गाढ़ा भाग निकाल-कर मैदा, पतला द्रव बचता है, वह कस कहाना है। कणिका दो प्रकार की हैं। श्वेतवर्ण-हीन और लाल। स्वस्थ शरीर में सफेद कणिका की अपेक्षा लाल कणिका अधिक रहती है। कारण, वही



कमिठा रक्त का सार पदार्थ है। इसी की सत्ता से रक्त का रंग लाल होता है। ये रक्त-
काण्डें तिराई से उत्पन्न होती हैं। शरीर के अनेक कमिठाण्डें ही समय पर लाने के लिये च-
लाती हैं।

रक्त की क्रिया
रक्त जैसे जीव का प्रधान साधन है, वैसा ही यह शरीर के शारीर तौर से भी अपनी स-
बों का जीवन-स्वरूप है। कारण, इसमें सब क्रिया की शक्तता साधित होती है। मरिचक
में जो चिकना गुण है, वह रक्त के ही सार भाग से बनता है। रक्त में ही शरीर के सभी
द्रव्यों की किसी और मन्त्र, ऐसी, स्नायु, पाचक, शक्ति, रक्त की सत्ता, शरीर का सार, शरीर का
सबको सुदृढ़ करता है।

रक्त की गति
रक्त शरीर में निरन्तर चला बरता है। यदि कोई भी शरीर रक्त की गति रोकने का प्र-
यत्न करे, तो हम देखते हैं कि रक्त शरीर के भीतर चला कर ही शरीर में रक्त की गति रोकता
होता रहता है।

रक्त का प्रधान साधन शरीर है। रक्त शरीर में अपनी शक्ति से शरीर को स-
बों का जीवन-स्वरूप है। यहाँ से फिर शरीर में शरीर का सार भाग है, शरीर का
शरीर में शरीर का सार भाग है। इसी तरह रक्त शरीर का सार भाग है। इस शरीर
में कोई भी शरीर का सार भाग शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।

शरीर के शरीर की शक्ति से शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।

शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।
शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है। शरीर का सार भाग है, शरीर का सार भाग है।

की अपेक्षा प्रति मिनट ८-१० बार और शीघ्र चलता है। बालक का इससे भी अधिक चलता है। १ वर्ष के बालक का हृदय एक मिनट में ६० से १०० बार तक धड़कता है।

रक्त में जीवन है

यदि एक डँगली में डोरी कमकर बँध दी जाय और उसे कुछ समय तक यों ही छोड़ दिया जाय, तो प्रथम वह सुन्न हो जायगी; फिर वह काली पड़ जायगी और यदि उसे दो दिन इसी दशा में रखा जाय, तो वह सड़ जायगी। यह रक्त के प्रवाह को रोक देने से हुआ।

यह हृदय जो रक्त की गति और जीवन का मूल-कारण है, गर्भ के चौथे या पाँचवें मास में धड़कना प्रारंभ होता है, और तब से ८०-६० वर्ष की आयु तक एक चरण को भी नहीं रुकता। वह एक अद्भुत इंजन की भाँति चलता ही रहता है।

जब शरीर के किसी भाग में चोट लगती है, तब केवल रक्त ही उसे अच्छा करता है। जब रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं, तब रक्त-जल ही उसे नष्ट कर डालता है। पर जब इसी की शक्ति किसी कारण वश क्षीण हो जाती है, तब वह निर्वल पड़ जाता है।

यदि उत्तम सुदृढ़वीन से देखा जाय, तो ये अणु रोग के कीटाणुओं को पकड़कर नष्ट करते हुए दीख पड़ेंगे।

हमें रक्त की बहुमूल्यता को समझना चाहिए और सदैव उसे शुद्ध और उत्तम बनाए रखना चाहिए।

ईश्वर की माया है, न खाये, तो बढ़ें कैसे ? भोजन जितना चबाया जायगा, उतनी ही लार निकलेगी। इसलिये भोजन खूब चबाकर खाना चाहिए। इतना दाँतों से पीसना चाहिए कि भोजन का मुँह में पानी हो जाय और उसमें स्वाद न रहे। अर्थात् तब तक चबाए जाना चाहिए। पुरानी कहावत है कि दाँतो का काम आँतो से नहीं लेना चाहिए।

दूसरा भाग

गला या कंठ है। वास्तव में नली शुरू यहीं से होती है। इसे अन्न-प्रणाली कहते हैं। यह भाग करीब १० इंच लंबा होगा। इसमें होकर खुराक गले और छाती में होती हुई तीसरे भाग में पहुँचती है। यह स्थान नाजुक और तंग है। सख्त चीज़ खाने से इसमें अटक जाती है। बिना पानी लिए भोजन करने से भोजन इसमें अटक जाता है, जिससे दम घुटकर प्राण तक निकलने का भय रहता है। कभी-कभी असावधानी से पानी पीने से वह इस नली में आ जाता है, जिससे फंदा लग जाता है। इससे भोजन को नरम करके धीरे-धीरे सावधानी से थोड़ा-थोड़ा गले से उतारना चाहिए।

तीसरा भाग

धैली के समान है। इसे मेदा या ग्रामाशय कहते हैं। यहाँ भोजन पचने के लिये कुछ देर ठहरता है। इसको लंबाई अर्धजान १३ इंच होती है और चौड़ाई कोई ४ इंच। इस छोटे से भाग को मज्जेदार पुतलीघर कहना चाहिए। ज्यों ही लार से मिला हुआ भोजन वहाँ पहुँचता है, तो तुरंत वहाँ चहल-पहल मच जाती है। और एक तरह का खट्टा रस बनना शुरू हो जाता है, इस काम में कोई आधा घंटा लग जाता है। तब तक लार का रस भोजन को गलाता रहता है, पर ज्यों ही ग्रामाशय का रस भोजन से मिला, त्यों ही लार का असर दूर हो जाता है, क्योंकि यह रस खट्टा होता है। ग्रामाशय की सूरत कुछ मशक-जैसी होती है। उसके दाहने और बाएँ दो किनारे होते हैं। दाहना फूला हुआ और लंबा होता है और बायाँ चिपका हुआ और छोटा। तो उस खट्टे रस से मिल-मिलकर थोड़ा-थोड़ा भोजन बाएँ तंग भाग में जाने लगता है। यह भाग भंडार का काम देता है, अर्थात् यहाँ भोजन पड़ा ही रहता है। एक बात ध्यान में रखने योग्य है कि ग्रामाशय का खट्टा रस एकाएक सब भोजन से नहीं मिल जाता, थोड़े-थोड़े में मिलता है। शेष में वही लार का रस अपनी कारस्तानी करता रहता है।

अब बीच के भाग में लहरें उठने लगती हैं। इससे मांस के संकोच से इस भागकी शक्ति घट जाती है और भोजन पर दबाव पड़ता है और भोजन दक्षिणांश में जाने लगता है। यहाँ वह खूब मथा जाना है और भरपूर ग्रामाशय का रस मिलकर वह पतला हो जाता है। जब तक भोजन पतला नहीं बन जाता और उसके मोटे-मोटे टुकड़े नहीं पिस जाते, तब तक दक्षिणांश में बराबर हलचल होती रहती है। अच्छा, यहाँ पर इस कारगरने का अंत होता है। दूसरे कारगरने में खुराक भेजनी होती है। इस जगह एक छेद होता है, जो मांस के एक टुकड़े से बंद होता है। ज्यों ही रस बन-बनाकर माल तैयार हो जाता है, तब दक्षिणांश उस पतले

भोजन को घटे वेग से पचाने में उकल देता है। इसके बाद मथान में खीर भोजन खाता है। यह भी हमी प्रकार मथा जाकर नीचे उकेल दिया जाता है। इस तरह धीरे-धीरे सब भोजन पचाने में उकल दिया जाता है।

सामूली भोजन श्यामांगय में ३-४ घंटे रहता है । पर जो भोजन दानों द्वारा नहीं पचता गया, वह श्यामांगय में दो घंटे तक रहता है, क्योंकि जहाँ मर जाता है, वहाँमांगय किसी स्थान चीज़ को शायंता में नहीं उतरने देता ।

श्यामाशय के गहरे रंग के कारण दूध यहाँ जाकर पट जाता है। गर्भमा या पूरा गर्भमा बदलता है। पर यह सही है गर्भमा ही। एक, तेज क्वचि स्वेद पित्त जाते हैं, शीत मोह शरीर लगी पड़ता। जब शीत लक्षण लगे-ये-याँ रहते हैं।

चौथा भाग

इसका नाम गुलाब है, और इसे पदार्थ भी कहते हैं। यह नली कोड़े से छूट जाती है, जो साढ़े २१ या २२ इंच लंबी है। इसका नीचे का सिंग कंधे से गुना रहता है, जिसे मलानाय भी कहते हैं। गुलाब सर्वे की तरह गेंदलीं मारे देर में रहती है। सामान्य से उकेला जाकर तो गेंदमिठा रूप इस शीघ्र में जाता है, मगर इसका रूप हमने और भिन्न है। यह यह रूप गारा होता है। इस रंग में यह रंग-मोटा हुआ करता है, जमीन नमी यह गिर जाती है, कभी फूलता है। आरने के गुलाब और लोको को मिश्रित, पीले देता होता, यह पक्षी द्वारा इसकी होती है। इस सिंग का प्रसार बना भला रहता है, इसमें भोजन धीरे धीरे को मिश्रित जाता है और ल. में गारा पदार्थ शारीर पर्यंत पहुँच जाता है जिससे बाल (यह प्रकार की भिन्न) में गुलाब रूप में फैल जाता है। अन्तर्गत-रूप एक फैलता है, मगर यह इस शीघ्र से और एक तरह इसी कोड़े रूप में मिश्रित जाता है।

५१५५ ५१५५

[illegible]

बाहरी सहायता

आमाशय, जुद्रात्र और बृहदत्र में जो भोजन पचता है, उसमें उसे कुछ बाहरी सहायता भी मिलती है। यह सहायता खासकर दो स्थानों में मिलती है। एक जिगर या यकृत और दूसरी क्लोम—या पिपासा-स्थान से जिगर शरीर में सबसे बड़ी गाँठ है, इसका वजन कोई दो सेर का होता है। यह पेट के ऊपर दाहनी तरफ पसलियों के नीचे छिपा रहता है, बीमारी की दशा में बढ़कर बाहर निकल आता है। रस में एक प्रकार का पाचक रस बनता है, जिसे पित्त कहते हैं। यह पित्त पीले-हरे रंग का कड़ुवा, पतला और गर्म रस है। सड़ने पर खट्टा हो जाता है। जिगर में पित्त की एक अलग थैली लटकी रहती है, जिसकी सूरत नासपाती के समान होनी है, इसी में पित्त भरा रहता है। जब भोजन पचाशय या जुद्रात्र में होता है, तब यह भी उससे जाकर मिल जाता है। जुद्रात्रों में आमाशय के खट्टे रस के साथ घुला हुआ खाद्य आता है। और अंत्र के खारी रस से मिलकर उसकी खटाई नष्ट होने लगती है। पित्त भी उसमें मदद देकर उसकी खटाई को नष्ट करता है। खासकर रनेह का पचाने में पित्त की मदद की बहुत ज़रूरत पड़ती है। जब पित्त कम बनता है या किसी कारण से अंत्र में नहीं पहुँच सकता, तब रनेह बहुत कम पचता है और उसका अधिक भाग मल के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। अंत्र में पित्त के रहने से उसमें सड़ाव कम होने पाता है। जब अंत्र में पित्त नहीं पहुँच पाता, तब सड़ाव अधिक होता है, और विषा दुर्गन्धित और लसदार आती है, क्योंकि रनेह कच्चा निकल रहा है। दूसरी वस्तु है क्लोम। यह वह गाँठ है, जहाँ प्यास लगा करती है। इसकी शकल पिस्तौल-जैसी है। यह पेट में पीछे की ओर लगी रहती है। इसमें भी एक प्रकार का पाचक रस बनता है, जिसे क्लोम-रस कहते हैं। यह विलकुल साफ़, पतला, सारा रस होता है। इसका काम भोजन में से भिन्न मूल अवयवों का विश्लेषण करना है। यह जुद्रात्रीय रस और क्लोम से मिलकर अपना काम करता है। बल्कि जुद्रात्र के रस में कुछ ऐसी विशेषता है कि इसके मिलने में क्लोम के रस का बल बहुत बढ़ जाता है।

धन्य है उस विश्वकर्मा कारीगर को, जिसने यह शरीर रूपी गोरख-धंधा बनाया है।

भोजन पचने में कितनी देर लगती है ?

इसका परिमाण भिन्न-भिन्न खाद्य का भिन्न-भिन्न है। कोई भोजन देर में पचता है, कोई जल्दी। साधारणतया इस प्रकार है—

आमाशय में ४ से ५ घंटे तक ठहरता है।

जुद्रात्र में ४ से ५ " "

ऊर्जगन बृहदत्र में ० से ३ " "

अयोगामी में ० से ३ " "

मदाशय में ५ से ६ " "

इस प्रकार आमाशय तथा भोजन को पचने में कोई १८ घंटे या १६ घंटे लगते हैं।



प्रकरण ५

गुर्दे (मूत्र-यंत्र)

कार्य

आपने देखा होगा कि भाफ का एंजिन कोयले जलाकर चलाया जाता है। कोयलों के जलने से जो राख उत्पन्न होती है, वह साफ़ करनी भी उतनी ही आवश्यक है, जितनी कि कोयले भोकना।

ठीक शरीर भी इसी प्रकार का एक एंजिन है और वह खाने और पीने से पुष्ट होकर चलता है। पर जल और खाद्य द्रव्यों में जो फ़ुज़ले का भाग है, वह शरीर में रह जाय, तो शरीर का नाश ही हो जाय।

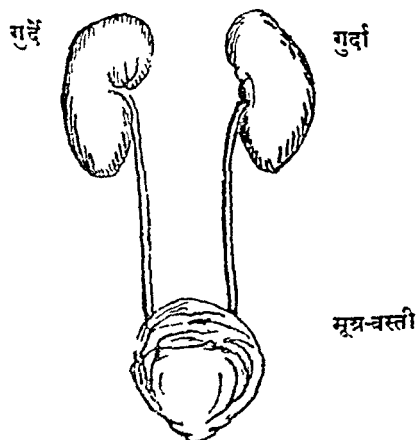
हमने बताया है कि विपाक्त वस्तु को पसीने और श्वास के साथ किस प्रकार फेफड़े और त्वचा निकालती है। अब हम गुर्दों का वर्णन करते हैं, जो इसी प्रकार की बहुमूल्य सेवा शरीर की करते हैं।

आकृति

ये दो होते हैं, और इनका आकार बड़े सेम के बीज की भाँति होता है। यह कमर के भीतर रीढ़ की हड्डी के अंत में दोनों तरफ़ लगे हुए हैं। हर एक गुर्दे के पीछे बारहवीं पसली लगी हुई है। इनका रंग गुलाबी, लंबाई ४ इंच, चौड़ाई २½ इंच और मोटाई १½ इंच है। पुरुष के गुर्दे का वज़न प्रायः ४ औंस तथा स्त्री के गुर्दे का वज़न कुछ कम होता है।

क्रिया

ये मूत्र उत्पादक यंत्र हैं। ये हम कोशिल में बने होते हैं कि रक्त का दूषित जलीय अंग द्यन-द्यनर इनमें संचित होता रहता है और फिर मूत्राग्न में जाता है। सब मूत्राग्न मूत्र में परिपूर्ण हो जाता है, नती मूत्र की हाजन होनी है। मूत्राग्न का गुर्दे में एक नली के द्वारा संबंध है।



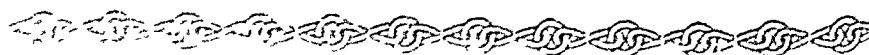
गुर्दे और मूत्र-वस्ती

मूत्र का परिमाण

सारे दिन-रात्र में एक बलवान् मनुष्य आधा सेर से $1\frac{1}{2}$ सेर तक मूत्र निकालता है। इसमें २३ छटाक जल और १ छटाक रासायनिक पदार्थ होते हैं। जब वह नीरोग है, यथेष्ट पानी पीता है, तो मूत्र का रंग हल्का पीला होगा। और जल के समान साफ़ होगा। पर यदि वह लाल या भूरा हो, तो यह अवश्य कम जल पीने का चिह्न है। शीतकाल में पसीना कम आने से मूत्र का परिमाण बढ़ जाता है। ग्रीष्म काल में पसीना आने से कम हो जाता है।

ज्वर चढ़ने की दशा में गुदों का काम बढ़ जाता है। इसलिये रोगी को उचित है कि यथेष्ट जल पीवे। इसमें पसीना और पेशाब यथेष्ट होगा।

शराब, तवाकू, गर्म मसाला, मालन, अदरक आदि पदार्थ गुदों के लिये हानिकर हैं, इसलिये इन्हें कम खाय। रक्त में से किसी भी विजातीय वस्तु को बाहर कर देना गुदों का काम है। इसलिये गुदों में कोई दोष न उत्पन्न होने दे।



प्लीहा (तिल्ली) और यकृत (जिगर)

ब्रह्मन त्रिर आहार

प्रोधा एक यत्ता यत्र ते । तां पेटे मे शर्तं तस्य हि । तस्यै शान्तिं पातयामहे । इत्यस्य
 साकारं पिष्टकाकारं, यत्तां गान्धर्वैर्मातां ते । साकारं निरन्तरं पट्ट-मा गन्धी गन्धा । यत्तां श्रीं यत्तां
 वैष्णवीं ये आकारं भी यत्ता-यत्ता यत्तां ते । साकारं यत्ता इत्यस्य यत्ता ३ इत्य, यत्ता ३-
 इत्य श्रीं मोक्षार्थं ३ इत्य तथा यत्ता ३ यत्ता गीता । यत्ता यत्ता मे इत्यस्य यत्ता, यत्ता
 यत्ता यत्ता ते । यत्ता यत्ता मे यत्ता यत्ता यत्ता यत्ता यत्ता ते । इत्यस्य यत्ता यत्ता
 श्रीं यत्ता यत्ता यत्ता ते ।

753

[illegible][illegible]

पित्त-कोप अमरुद के फल की भाँति यकृत के नीचे लगा हुआ है। यह सामने और पीछे तिरछा रक्खा है, तथा इसका चौड़ा अश सामने—नीचे और दाहनी ओर है। तथा संकीर्ण अश अर्थात् ग्रीवा नीचेवाली नली में मिल गई है। इसकी लंबाई ३-४ इंच और चौड़ाई १½ इंच है। इसमें प्रायः २½ औंस पित्त तैयार रहता है।

उपवास के समय को छोड़कर निरंतर यकृत से पित्त निकलता रहता है। दिन-रात में इतना पित्त निकलता है, जितना यकृत का वजन है। पित्त-कोप में पथरी पैदा होने से यदि पित्त न बने, तो रक्त सूख जाता तथा पादुरोग हो जाता है।

पित्त का प्रधान कार्य अन्न पचाना है। यह हम अन्न-परिपाक के प्रकरण में कहेंगे।

इसके सिवा अन्य कार्य इस प्रकार है—

१—पित्त बनाना।

२—रक्त में अधिक शर्करा जाने देने से रोकना। यह काम वह शर्कराजन बनाकर करता है। यह शर्कराजन यकृत की सेल्लो में संचित रहती है, जब आवश्यकता होती है, तब फिर शर्करा भी इसीसे बन जाती है। इस प्रकार एक तौर से यकृत शर्करा के आध-व्यय का हिसाब-खाता भी रखता है।

३—मूत्र में जो यूरिया या यूरिक एसिड निकलते हैं, वे भी यकृत में बनते हैं।

होम

यह ग्रंथि उदर की पिछली दीवार से लगी रहती है। इसकी आकृति पिस्तौल के समान है। इसका दाहना भाग मोटा होता है तथा सिर कहलाता है। बायाँ भाग पतला होता है और पुच्छ कहलाता है। सिर और पुच्छ के बीच का भाग गरीर है। सिर पक्काशय के घेरे में रहता है और पुच्छ का सिंग ग्रीवा में मिला रहता है। होम के सामने अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र और आमाशय रहते हैं। इस ग्रंथि का भार ६० से १०० मापे तक होता है और लंबाई ५ से ६ इंच तक।

इसमें जो पाचक रस बनता है, उसे होम रस कहते हैं। यह पतला, स्वच्छ, चारीय द्रव है। यह रस चूडाग्रीय रस और पित्त से मिलकर अपनी क्रिया और भी प्रबलता से करता है।



मस्तिष्क

(१) शुद्ध मन्त्रिण ।
(२) शुद्ध मन्त्रिण ।
(३) सीता या मन्त्रे रंग ही
सी ।

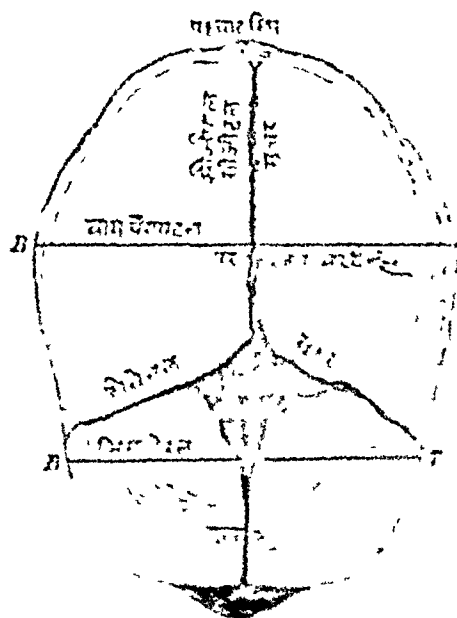
इसने मिया दामोदर के मित्रों के, मित्रों
के नामों पर एक व्यापारिक संस्था के

पूरी जातु में कामकाज का निष्पादन
मान्य छेद में यत्न का होगा ।
मनुष्य का निष्पादक काम ही है
मनुष्य ही निष्पादक होने का अर्थ
ही माना होता है । मनुष्य का अर्थ
ही का निष्पादक है । यत्न का अर्थ
का होगा ।

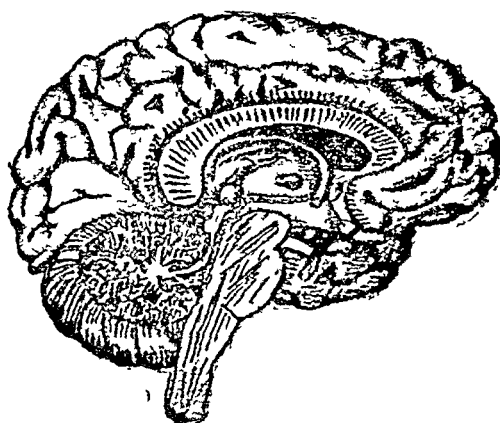
[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

$\frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{x}} \right) = \frac{\partial L}{\partial x}$, $\frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{y}} \right) = \frac{\partial L}{\partial y}$, $\frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{z}} \right) = \frac{\partial L}{\partial z}$
 where $L = T - V$ is the Lagrangian function, T is the kinetic energy, V is the potential energy, x, y, z are the coordinates, $\dot{x}, \dot{y}, \dot{z}$ are the velocities.



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



बृहत्समस्तिष्क

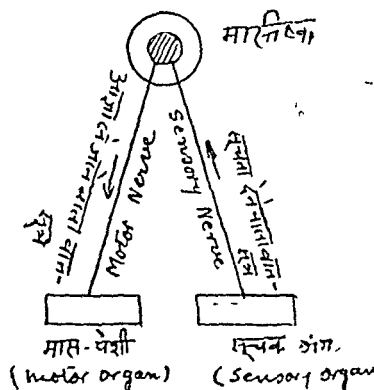
अनुसमस्तिष्क

सुषुम्नाकांड

मस्तिष्क

स्नायु निकली हैं। यह जिस-जिस कशेरुका के पास है, उस कशेरुका का वही-वही नाम है।

हम पीछे स्नायु के प्रकरण में बता चुके हैं कि स्नायु किस प्रकार तारबकी की भाँति फैले हुए हैं। मस्तिष्क में केवल भिन्न-भिन्न भागों से संदेश ही नहीं आता, वह आज्ञाएँ भी बाहर भेजता है। इसी से स्नायु में गति उत्पन्न होती है। यही सब इंद्रियों को आज्ञा देता है कि वे क्या करें। यदि किसी अंग में मस्तिष्क के ये तार कट जायें, तो वह अंग शून्य हो जायगा। प्रायः मदिरा पीने से तथा गर्मी की बीमारी में अर्धांग हो जाता है, क्योंकि इसका विष-जान-संतुष्टों को नष्ट करता है।



मस्तिष्क की कार्य-प्रणाली

सुषुम्ना और पिंगला नाडी-मंडल

कपाल के महाद्विद्र में स्थित है। इसकी लंबाई पुरुषों में १८ इंच और स्त्रियों में उससे ३ इंच कम होती है। इसका वजन ३ छटाक समझिए। इसका रंग बाहर से सफेद होता है और भीतर से गहरा लाल। मस्तिष्क की भाँति इस पर भी किल्ली के तीन आवरण हैं। सुषुम्ना में नाटियों के ३१ जोड़े होते हैं। प्रत्येक नाड़ी सुषुम्ना में दो भागों द्वारा जुड़ी रहती है। प्रत्येक सुषुम्ना नाड़ी या पिंगल नाडी-मंडल में संयोजक रहता है।

॥ मामने का उससे इधर-उधर हो जैसिदा नो पनी गता ॥

है। प्रत्येक टोरी में धोली-भाँठी कुर पर लोटे या बड़े गोठों-जैसे उभार होते हैं, जिनमें माला या टोरी माला के समान दीर्घ परती है। ये उभार माला के टाने हैं। इनमें नाचियाँ रहती हैं। ये कुछ पिगल पर्यं की होती हैं। इनकी मध्य अंगुली से जो नाचियाँ बाह-बाह की या बाह-बाहों मधधी ग्रंथियों की जाती हैं, इन्हीं नाचियाँ कहाती हैं।

ये गट सौष्ठव नादियों से नाभी मूलों द्वारा संचरित होती हैं। गट पश्चिम भाग में दूसरे से तारों द्वारा संबंधित है। इन गटों और तारों से जात्र बन गए हैं। नाभ में नाभ से निम्न नाभी-जाल है। एक वक्त्र में, जिसमें से निम्न नाभी-जाल पुष्प, हृत्, मध्यस्थी को जाता है दूसरा उदर के ऊपर के भाग में। हृत् को आन्तरिक आमाश, पित्त, मूत्र, शीश, मध्यस्थी द्वारा जो जाती है। नाभ उदर के नीचे के भाग में, जो पित्त-मात्र के तारों, मध्यस्थ, मध्यस्थ प्लादि को जोर जाती है।

ये साहित्यिक साधुगण तब भी दिग्गज नाहीं थे जबकि वे होकर जात हैं, परन्तु वे अज्ञान हैं । मेरे घेरेना साथ ।

[illegible]

સર્વિયક લોકો જણાવે છે, જુઓ પોતાની મનુષ્ય સંસ્કૃતિ સ્વચ્છતા માટે જુઓ સ્વચ્છતા - જુઓ
 સ્વચ્છતા જો કે સ્વચ્છતા એટલે, સ્વચ્છતા, જે એક સ્વચ્છતા માટે જુઓ સ્વચ્છતા માટે સ્વચ્છતા માટે
 સ્વચ્છતા સ્વચ્છતા સ્વચ્છતા માટે જુઓ સ્વચ્છતા માટે સ્વચ્છતા માટે

[illegible]

मनुष्य के लिये मस्तिष्क ईश्वर की अलभ्य देन है। बचपन से अच्छे विचारों का अभ्यास करने से मस्तिष्क शुद्ध रहता है।

मन

मन क्या है, इस विषय में बड़े-बड़े लोगों के भिन्न-भिन्न विचार हैं। पर वही एक वस्तु है, जिसका शरीर पर असाध्य अधिकार है और उसका अधिष्ठान मस्तिष्क है। कोई-कोई अंतःकरण को ही मन कहते और उसका अधिष्ठान हृदय को मानते हैं।

जो कुछ भी हो। मन एक गुप्त शक्ति-पूर्ण शक्ति-केंद्र है। मनुष्य की उन्नति, अवनति, सुख-दुःख, मंगल, अमंगल का कारण मन है। मन की यह गुप्त शक्ति ही विचार या संस्कार के द्वारा बुद्धि को अधीन करती और शरीर को प्रेरणा करती है। परंतु यदि हमारा मन दृढ़ है, तो उसमें सदैव उत्तम विचारों का प्रभाव होगा। यदि वह दुर्बल है, तो खराब विचार आते रहेंगे।

यह बात भी विचारने के योग्य है कि मानसिक विचारों के कारण भी शरीर रोगी हो जाता है। चिंता, भय, क्रोध, लोभ, वेदना, शोक, क्रोध आदि से प्रमेह, मदाग्नि, कामला, रक्त की कमी, चर्म-रोग, मृगी, उन्माद आदि रोग हो जाते हैं। वेद में इसीलिये मन को सदा शुभ सकल्पवाला होने की प्रार्थना की है।

गीता में भी श्रीकृष्ण ने मन को दुर्निग्रह कहा है। हम मन के स्वयं में आगे मनोविज्ञान-नामक प्रकरण में कुछ लिखेंगे।

नेत्र और आ...

[illegible]

१. विषय
 २. विषय
 ३. विषय
 ४. विषय
 ५. विषय
 ६. विषय
 ७. विषय
 ८. विषय
 ९. विषय
 १०. विषय
 ११. विषय
 १२. विषय
 १३. विषय
 १४. विषय
 १५. विषय
 १६. विषय
 १७. विषय
 १८. विषय
 १९. विषय
 २०. विषय
 २१. विषय
 २२. विषय
 २३. विषय
 २४. विषय
 २५. विषय
 २६. विषय
 २७. विषय
 २८. विषय
 २९. विषय
 ३०. विषय
 ३१. विषय
 ३२. विषय
 ३३. विषय
 ३४. विषय
 ३५. विषय
 ३६. विषय
 ३७. विषय
 ३८. विषय
 ३९. विषय
 ४०. विषय
 ४१. विषय
 ४२. विषय
 ४३. विषय
 ४४. विषय
 ४५. विषय
 ४६. विषय
 ४७. विषय
 ४८. विषय
 ४९. विषय
 ५०. विषय
 ५१. विषय
 ५२. विषय
 ५३. विषय
 ५४. विषय
 ५५. विषय
 ५६. विषय
 ५७. विषय
 ५८. विषय
 ५९. विषय
 ६०. विषय
 ६१. विषय
 ६२. विषय
 ६३. विषय
 ६४. विषय
 ६५. विषय
 ६६. विषय
 ६७. विषय
 ६८. विषय
 ६९. विषय
 ७०. विषय
 ७१. विषय
 ७२. विषय
 ७३. विषय
 ७४. विषय
 ७५. विषय
 ७६. विषय
 ७७. विषय
 ७८. विषय
 ७९. विषय
 ८०. विषय
 ८१. विषय
 ८२. विषय
 ८३. विषय
 ८४. विषय
 ८५. विषय
 ८६. विषय
 ८७. विषय
 ८८. विषय
 ८९. विषय
 ९०. विषय
 ९१. विषय
 ९२. विषय
 ९३. विषय
 ९४. विषय
 ९५. विषय
 ९६. विषय
 ९७. विषय
 ९८. विषय
 ९९. विषय
 १००. विषय

दर्शी है और पिछला भाग मटमैला है। पिछला भाग केमरे की अंधेरी कोठरी के समान है। और अगला भाग उसकी तरह है, जिसमें होकर प्रकाश भीतर प्रवेश करता है। यह आँख का गोला तीन तहों से बना हुआ है। तीनों तहों या पटलो का रंग जुदा-जुदा है। सबसे बाहरी पटल मफ़ेद है। बीच का काला। और भीतर का नीला-लाल। आँख के गोले के पिछले हिस्से में तीनों पटल मिले रहते हैं।

आँख का अगला भाग काला या नीला दीखता है, पर यह काली चीज़ वास्तव में ऊपर नहीं है। वह एक कौंच-जैसी स्वच्छ चीज़ में से चमकती हुई दिखाई देती है। यह वही बाहरी मफ़ेद पटल है, जो आँख के अगले हिस्से में आकर कौंच की भाँति पारदर्शी हो गया है।

इस स्वच्छ पर्दे के भीतर जो काला या नीला पर्दा दिखाई देता है, वह मध्य पटल का अगला भाग है। इसके बीचोबीच एक गोल छेद है, जो फैल और सिकुड़ सकता है। यही छेद पुतली या तारा कहाता है। आँख के पिछले भाग में यह पटल भी पहले से मिल जाता है। जिस पर्दे में यह छेद है, उसे उपतारा कहते हैं।

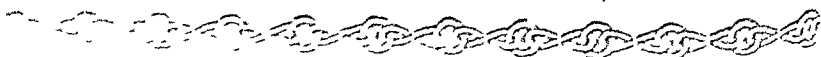
नीसरा पटल जो भीतरी है, वह आगे आकर अत्यंत पतला हो गया है, जो तारे के पीछे झिल्ली की भाँति चिपका हुआ है। उपतारा के पीछे आँख का ताल रहता है, जिसका काम बही है, जो केमरे के ताल या लेस का है। यह वृद्धावस्था में धुंधला हो जाता है। इसी को मोनियाविद कहते हैं। जिस प्रकार धुंधले गीशे में प्रतिबिम्ब साफ़ नहीं दीखता, उसी प्रकार ताल धुंधला हो जाने पर मनुष्यों को भी कम दीखने लगता है। यह ताल मसूर के दाने की आकृति का होता है। और इसका वजन दो रत्नी के लगभग होता है। इसके ऊपर एक गिलाफ़ चढ़ा रहता है। और वह एक बधन में उपतारा-मंडल से बंधा रहता है। ताल के पीछे आँख का बड़ा कोष्ठ है। इसमें एक गाढ़ा कुट्ट लमदार स्फ़टिक अर्ध-तगल द्रव्य भरा रहता है, जो चिल्लाँ के समान है। इसका काम आँख की आकृति को ठीक रखना है।

आँख के तीनों पटल बहुत बारीक रेशों से बनाए गए हैं, और इस थंग में बड़ी कारीगरी बिनाता ने गर्व की है। दृष्टि-नाडी जिसमें लगभग ५ लाख बारीक तार होते हैं, आँख के पिछले भाग में होकर कान के भीतर पहुँचती है। और वृहन्मस्तिष्क के पिछले खंडों में, जहाँ दृष्टि-केंद्र है, उनका अंत होता है।

देखना

इसकी आँख में २० फ़ुट या इसमें अधिक दूरी पर की चीज़ें साफ़-साफ़ दिखाई दे जाती हैं। इस दूरी के सिरे ताल जो प्रत्याबिम्बना नहीं पड़ता। परंतु नजदीक की चीज़ों को देखने के सिरे ताल के परस्पर उपतारा-मंडल को सिकुड़ना पड़ता है।

हम लोगों की दृष्टि ऐसी होती है कि २० फ़ुट में अधिक दूर की वस्तु वे नहीं देख सकते। इस लीला दूर की वस्तु देख सकते हैं, पर निकट की नहीं देख सकते। आँख का यह दोष हमने में दूर हो जाता है। यदि चश्मा ताल की न लगाया जाय, तो रोग बढ़ जाता है।



श्यों तभी तक थकता देव मरनी है, जब तक कि उनके मर शायद और माया
रुद्ध हो। कर्नाटिका, जनीय द्वय, नाल और तान के पीछे रहने वाले रूपों में वे न
भी शस्त्ररुद्ध हो, तो देवने में फर्क था जायगा। हमलिये शोचनीयों नाशर पात्र की मर
धानी में रुद्ध रूपों।

यदि आप विचार-पूर्ण सिद्धि को देने को चाहते हैं, तो आप अपने इस काम को अपने मन में
 या सृजन, या धर्म, या सुंदर जगत् में एक ही रूप में देखें। यदि आप अपने मन में एक ही रूप में
 देखें, तो आप अपने मन में एक ही रूप में देखें। यदि आप अपने मन में एक ही रूप में देखें, तो आप अपने मन में एक ही रूप में देखें।

नरों की रक्षा

आँख में मैल या धूल का कण गिर जाय, तो कुछ बंद बोरिक एसिड के डालकर स्वच्छ कर लो, या स्वच्छ पानी से धो डालो ।

तंबाकू और शराब आँखों के लिये अत्यधिक हानि पहुँचाते हैं । प्रायः तंबाकू पीनेवाले की आँखें पीली और शराब पीनेवाले की लाल रहती हैं । इन्हें ठीक-ठीक दिखाई भी नहीं देता है । नेत्रों की ज्योति कायम रखने के लिये नीचे-लिखे नियम काम में लो —

१—जहाँ काफी प्रकाश न हो, वहाँ पढ़ने को मत बैठो । वारीक काम भी न करो ।

२—पढ़ते समय रोशनी पीठ पीछे रखो ।

३—जब देर तक पढ़ो या ज्यादा गौर का काम करो, तो कुछ समय तक आँखों को बीच-बीच में बंद कर लो, या खिड़की और हरियाली की ओर कुछ समय देखते रहो ।

४—धूल आदि पड़ने पर उन्हें मल्लो मत, बोरिक लोशन से या साफ जल से उन्हें धो दो ।

५—ताँलिया-साबुन चिलमची, मुँह पोछने के कपड़े न दूसरों के स्वयं काम में लो, न किसी को दो । खामकर जिनकी आँखें आई हो, उनको ।

६—धुएँ से बचो । यह आँख का प्रयत्न शत्रु है । घर में थोड़े ही खर्च में रसोई-घर में चिमनियाँ बन सकती हैं, जो घर को धुएँ से सुरक्षित रखेंगी ।

७—यह सुर्मा बनाकर सदैव काम में लाते रहो । सुर्मा काला १ सेर, मूँगे की शाख ५ तोले, समदर-भाग ५ तोले, छोटी इलायची के दाने १ तोला, कपूर २ तोले । पिपरमेंट पत्रक एक तोला नीम के पत्तों के रस में एक सप्ताह बाँटो, सूखने पर पिपरमेंट और कपूर मिलाकर ताम में लो ।

कान

कान के चित्र को देखकर आप जानेंगे कि कान के तीन विभाग हैं—एक वह विभाग, जो बाहर बाहरी है । दूसरा वह, जो बाहरी छेद है । वह केवल बीच के कान में जाने का मार्ग है । तीसरे वह, जो भीतरी कान में शब्द जाने का मार्ग है । मध्य कान में एक नली है, जिसका एक सिरा गले से लगा है । यदि यह नली बंद हो जाय, तो मनुष्य बहरा हो जाय । जब किसी को सर्दी होती है और नाक और गला रुक से भर होता है, तो गला और यह नली जो कान और गले से लगी है, फूल जाती और बंद हो जाती है । यही बंदपन का कारण है ।

जब कान और गले के मध्य की नली थिगट जाती है, तो श्रवण के भीतरी भाग में भी थिगट हो जाता है । जब मध्य-श्रवण में स्राव होता है, तब श्रवण-पीड़ा होने लगती है । जब वह रुक जाता है, तो कान की चिकनी को दबाना और फिर छेद रुकने बाहर निकल आता है । इसका उत्पन्न शब्द वर्णित है ।

कान की बनावट

कान की बनावट मनुष्य के समान है । हममें मनुष्य-में उभार और दबाव है । कान के

शब्द की टक्कर ने हमारे कान की वायु में लहर उत्पन्न की। कान के पर्दे में उससे कंपन उत्पन्न हुआ। उसमें मध्य कर्ण की तीनों हड्डियाँ हिलने लगी। कर्ण-कुटी में एक तरल पदार्थ भी रहता है। उसमें अब आंदोलन होने लगा। इस तरल के हिलने में सेलों पर एक विचित्र प्रभाव पड़ता है, जिसकी सूचना श्रावणी नाडियों द्वारा मस्तिष्क के श्रावण केंद्रों को हो जाती है। और शब्द का ज्ञान हमें हो जाता है।

ध्यान में रखने की बात यह है कि शब्द तभी सुनाई देगा, जब कि कपन कोकले तक पहुँचे। यदि बाह्य कर्ण और मध्य कर्ण खराब हो गए हैं, तो एक घड़ी माथे से लगाकर या दाँतों में दबाकर कोकले तक उसका कंपन पहुँचाया जा सकता है। दाँत या माथे की हड्डियाँ ठोस होने के कारण शब्द को अच्छी तरह पहुँचावेगी। पर यदि कोकला भी खराब हो जायगा, तो सुनाई कुछ न देगा।

कर्णाजलि में मैल इकट्ठा होने से या कर्ण-पट फट जाने से, या मध्य कर्ण में पीप आदि पट जाने से या मधियाँ ढीली पड़ जाने से जो बृद्धावस्था में होता है, मनुष्य को ऊँचा सुनाई देने लगता है।

कान की रक्षा

इन वर्णनों में यह स्पष्ट होता है कि कान एक अति कोमल अंग है, और उसकी रक्षा के लिये निम्न-लिखित उपाय काने उचित हैं—

(१) कान का मैल अति कटुवा है, इसमें कोई कीड़ा इसमें न जायगा। अकस्मात् पड़ जाय, तो बात दुमरी है।

कान के मैल को खुरचन न निकालो। यदि बह कड़ा पड़ जाय, और सुनने में बाधा दे, तो खाम उपचार करो।

(२) कान के बाल धूल से कान को सुरक्षित रहते हैं। इन्हें नाई से साफ न कराओ।

(३) यदि कान में कोई कीड़ा पड़ जाय, तो जग-मा गर्म कटुवा तेल डालो। इसमें बढ़ या तँ मर जायगा, या निकल आवेगा। तब गर्म पानी की पिचकारी दे दो।

(४) जोर से नाक न छिड़को। इसमें नाक और गले के कीड़े कान और गले की नली के जग कान में प्रवेश करेंगे, जिसमें बहुरापन हो जायगा।

(५) बच्चों के कान पर न मारो, न कान पकटकर खींचो। इसमें उनके बहरे होने का भय है।

शब्द की टक्कर ने हमारे कान की वायु में लहर उत्पन्न की। कान के पर्दे में उससे कपन उत्पन्न हुआ। उससे मध्य कर्ण की तीनों हड्डियाँ हिलने लगी। कर्ण-कुटी में एक तरल पदार्थ भी रहता है। उसमें अब आंदोलन होने लगा। इस तरल के हिलने से सेलों पर एक विचित्र प्रभाव पड़ता है, जिसकी सूचना श्रावणी नाडियों द्वारा मस्तिष्क के श्रावण केंद्रों को हो जाती है। और शब्द का ज्ञान हमें हो जाता है।

ध्यान में रखने की बात यह है कि शब्द तभी सुनाई देगा, जब कि कपन कोकले तक पहुँचे। यदि बाह्य कर्ण और मध्य कर्ण खराब हो गए हैं, तो एक घड़ी माथे से लगाकर या दाँतों में दबाकर कोकले तक उसका वपन पहुँचाया जा सकता है। दाँत या माथे की हड्डियाँ ठोस होने के कारण शब्द को अच्छी तरह पहुँचावेंगी। पर यदि कोकला भी खराब हो जायगा, तो सुनाई कुछ न देगा।

कर्णाजलि में मैल ढकटा होने से या कर्ण-पट फूट जाने से, या मध्य कर्ण में पीप आदि पड़ जाने से या मधियाँ ढीली पड़ जाने से जो वृद्धावस्था में होता है, मनुष्य को ऊँचा सुनाई देने लगत है।

कान की रक्षा

इन वर्णनों में यह स्पष्ट होता है कि कान एक अति कोमल अंग है, और उसकी रक्षा के लिये निम्न-लिखित उपाय काने उचित हैं—

(१) कान का मैल अति कड़ुवा है, इसमें कोई कीड़ा इसमें न जायगा। अकस्मात् पड़ जाय, तो बात दूसरी है।

कान के मैल को सुर्चक न निकालो। यदि घट कटा पड़ जाय, और सुनने में बाधा दे, तो स्वाम उपचार करें।

(२) कान के बाल धूल से कान को सुरक्षित रखते हैं। इन्हें नाई से साफ न कराओ।

(३) यदि कान में कोई कीड़ा पड़ जाय, तो जग-मा गर्म कड़ुवा तेल डालो। इसमें वह या तो मर जायगा, या निरुल आवेगा। नय गर्म पानी की पिचकारी दे दो।

(४) जोंग से नाक न छिड़को। इसमें नाक और गले के कीड़े कान और गले की नली के राग कान में प्रवेश करेंगे, जिसमें वक्रापन हो जायगा।

(५) दवाओं के कान पर न मारो, न कान पकटकर खींचो। इसमें उनसे बहरे होने का भय है।

है। यहाँ दो प्रकार की सेलें होती हैं। एक साधारण, दूसरी गंधज्ञ। गंध का ज्ञान तभी हो सकता है, जब गंधवत् द्रव्यों के अनुघ्राणकुरो से स्पर्श करे। इससे घ्राण-सेलों पर प्रभाव पड़ता है, उसके द्वारा वह स्पर्शानुभव मस्तिष्क के घ्राण-केंद्र को जाता है, तब हमें गंध का बोध होता है।

जिह्वा

जो कुछ भी हम खाते हैं, उसका स्वाद तो जीभ ही द्वारा मिलता है। इसके सिवा जीभ के ही द्वारा हम बोलते-चालते भी हैं। भाजन को भली भाँति चबाने और गोला करने में भी उसमें हमें बड़ी सहायता मिलती है। जब कोई चीज दाँतों में अड जाती है, तब वही उसे छुड़ाती है।

जीभ का अगला भाग पतला और नोकीला होता है तथा जड़ मोटी और चौड़ी। उसका रंग गुलाबी होता है। यदि शरीर में रक्त की कमी हो, तो रंग फीका रहेगा। यदि अजीर्ण होगा, तो वह मैली रहेगी, तथा मुँह से दुर्गंध आवेगी।

जीभ मांस से बना है। मांस पर मोटी श्लैष्मिक कला चढ़ी है। वह कई पेशियों द्वारा अधोहन्वस्थि जिफा प्रवर्धन और कठाम्बि से जुड़ी रहती है। वह जिस मांस से बनी है, वह संकोचणीय है। इसमें वह सिकुट तथा बड़ी-चौड़ी और पतली हो सकती है।

यदि आप जीभ को गौर से देखें, तो उस पर पतले-पतले दाने आपको देखने को मिलेंगे। ये दाने सौम्यिक नतु, नाडी-सूत्र और रक्त-केंगिकाओं के इकट्ठे होने से बने हैं। इन पर सेलों की कई तहें हैं। जिह्वा की जड़ में ६-१० बड़े-बड़े दाने हैं, ये दो पक्षियों में हैं, जो पीछे जाकर मिलकर एक बृहत् कोष बनाते हैं। प्रत्येक दाने के चारों ओर एक खाई होती है। इसकी दीवारों में दूधे हुए छोटे-छोटे बहुत-से सेल-समूह होते हैं, ये ही स्वाद-कोष हैं। प्रत्येक अंगुर में कोई ठेढ़ सा स्वाद-कोष है। दूसरे प्रकार के दाने जीभ के किनारों और अग्र भाग पर रहते हैं, इनमें भी स्वाद-कोष होते हैं। जीभ के अग्र भाग, मूल तथा किनारों पर स्वाद पहचानने की शक्ति अधिक होती है, शेष में स्पर्श-ज्ञान अधिक होता है।

जिह्वा वन्तु का स्वाद तभी पहचाना जा सकता है, जब वह धुली हुई दशा में हो। मुँह में से बहुत-सी तार निरुत्कर आपके मुँह की वन्तु को बाल देती है। जब उसके अणु रसज्ञ सेलों में टकाने हैं, तब उसकी सूचना नाडी तांगे द्वारा मस्तिष्क के स्वाद-केंद्र को पहुँचती है। जिह्वा के पिड़ने के भाग में ये तार जिह्वा के नाडी द्वारा मस्तिष्क में पहुँचते हैं। अगले भाग के तार गमनिक नाडी द्वारा मस्तिष्क को जाते हैं। दो नो नाडियों के तार स्वाद-केंद्र में पहुँचते हैं।

मध्य रस जीभ के अग्र भाग में, मधुर किनारों में, चरपरा जिह्वा-मूल में अम्लीय तरह जाना जाता है, नेत्र दृष्टि-प्रत्येक भाग में जाने जाते हैं।

४—युग या दौतन से जरा-सा दूर भी निकले, तो चिन्ता न रहे। इससे समुद्रें मर चुकें होंगे। पर समुद्रों को अधिक घनादीपन से मन रगड़ें।

५—प्रतिदिन प्रातःकाल जरा-सा नमक खीर पढ़वा नेत्र डेगलों से दौतों पर पड़ लिया करें।

६—जब कोई दौत योग्यता होने लगे, तो उसे तुरन्त निराकरा देंगे, या उसे भरा लें।

७—नालाय शादि का कड़ा पानी और मांस करने से त्विं लवणुक्त नहीं, इससे भिन्न भिन्न रोगों के प्रभाव होने का भय है।

८—नीचे लिखा मजन नियम हमेशा करने से निश्चय ही लाभ है।

श्यावाहर्गरी, गुनाया पिटवरी का फल, मांसम से निकाले का कोदण्ड, मेला तमक का मसूर भुजा हुआ जौरा, इन्हें चर्मीर पीस-दानकर मंजन करना या करना है।

रोगी दाँत

जो लोग दाँतों को निर्य सावधानी से साफ नहीं करते, उन्हें उपरका ज़रा-सा मेल खुराक का देखना चाहिए कि वह कितना दुर्गन्धित है और इतनी दुर्गन्धि को दाँतों में रखना किना वृणास्पद है। बहुधा दाँत मड़ जाते हैं, हिलने लगते हैं, फिर भी उन्हें नहीं निकाला जाता। पुरु-पुरु मटे दाँत में लाखों कीड़े उत्पन्न होते और वे भोजन खाने के समय उनमें मिलकर पेट में चले जाते हैं। वहाँ से ये आमाशय और आँत में चले जाते हैं। और रस को, जो भोजन का बना है, खड़ा कर देते हैं। फलतः अजीर्ण, सग्रहणी और मदाग्नि के रोग हो जाते हैं।

ये कीड़े दाँत में गले की कौडियों में और नाक तथा कान एवं फेफड़े तक पहुँच जाते हैं और इन अंगों में भी रोग उत्पन्न कर देते हैं।

जब किसी के दाँत रोगी हो जाते हैं, तब श्वास के साथ दाँत में विषैली वायु मिल जाती है। और यह विषैली वायु फेफड़े में मिलकर न केवल उसमें रोग उत्पन्न करती है, परंतु रोग में प्रविष्ट होकर संपूर्ण शरीर के लिये हानिकार हो जाती है।

चाय और सग्रहणी में चिकित्सक का मुख्य काम यह है कि रोगी के दाँतों को उत्तम ढंग में रखे, और सावधानी से साफ करावे। सड़े हुए दाँतों को निकाल दे। यदि यह नहीं किया जायगा, तो चाहे भी जैसा पुष्टिकर भोजन हो, रोगी को पुष्ट न कर सकेगा।

दाँत सड़ने का कारण

भोजन के जो कण चबाते समय रह जाते हैं, वे दाँतों में सड़कर दाँतों को खराब कर देते हैं। जब एक दाँत सड़ने लगता है, तो उसके निकटवर्ती दाँत भी कुछ दिन में सड़ने लगते हैं। जैसे आम जब एक मड़ता है, तो वह औरों को भी मड़ता है।

ये भोजन के कण दाँतों के बीच मसूढ़े या दाँतों की सतह के छेदों में अटक जाते हैं और जैसे ही कीड़े मसूढ़ों के किनारों में उत्पन्न होने लगते हैं, मसूड़े ढीले पड़ने लगते हैं दाँतों की जड़ें खुलने लग जाती हैं। और कीड़े इनमें अपना मार्ग बना लेते और बढ़ते तथा पोष उत्पन्न करते हैं। यदि इस दशा में कोई छँडा या गर्म चीज़ खाई जाय, तो दाँत दुखे हैं और अंत में धीरे-धीरे हिलने लगने और निश्चय हो जाते हैं।

पान पाने से भी दाँतों का सत्यानास हो जाता है। यह विषय हम पान के प्रकरण विस्तार में करेंगे।

दाँतों की रक्षा कैसे की जाय ?

- १—जिनकी चार कुछ स्वाश्रो-पिश्रो, उनकी ही चार दाँतों का स्वच्छ करो।
- २—पान-कान और शक्ति को सोती चार श्वास तौर पर मंजन, दाँतन और धुग से जो सुभीता हो, अच्छी तरह शुद्ध करो।
- ३—यदि भोजन के कण दाँतों में अटक जायें, तो उन्हें अच्छे प्रकार निकाल दो। और यदि दाँत सड़ने लगने की जख्म हो, तो लकड़ी की चीकर बना लो, धातु की न इस्तेमाल की।

४—मुँह या दाँतन से ज़रा-सा रक्त भी निकले, तो चिंता न करो। हमसे मसूढ़े मर जायें होंगे। पर मसूढ़ों को अधिक खनाड़ीपन से मत रगड़ो।

५—प्रतिदिन प्रातःकाल ज़रा-सा नमक और कटु या तेल के तेलों में डीलों पर छिड़ जिया करो।

६—जब कोई दंत नोच्यता होने लगे, तो इसे तुरन्त निम्नलिखित प्राण, या इसे भरवा लो।

७—नालाय आदि का कच्चा पानी गैत साफ करने के लिए उपयोग नही, इससे भिन्न भिन्न रोगों के प्रभाव होने का भय है।

८—नीचे लिखा मूलन तिल हल्केसाफ करने के लिए यत्ति उत्तम है —

आवाहन्दी, गुलाबी पिट्टरों का फूल, चायान के तिलों का कोपण, मेवा मसूर इत्यादि सफ़ेद भुना हुआ सींग, इन्से पानीर पीस-दानकर मूलन बनाया जा सकता है।

रोगी दाँत

जो लोग दाँतों को नित्य सावधानी से साफ नहीं करते, उन्हें उपरान्त ज़रा-सा मैल खुरक का देखना चाहिए कि वह कितना दुर्गन्धित है और इतनी दुर्गन्धि को दाँतों में रखना कितना घृणास्पद है। बहुधा दाँत सड़ जाते हैं, हिलने लगते हैं, फिर भी उन्हें नहीं निकाला जाता। एरु-एरु मटे दाँत में लाखों कीड़े उत्पन्न होते और वे भोजन खाने के समय उनमें मिलकर पेट में चले जाते हैं। वहाँ से ये आमाशय और आँत में चले जाते हैं। और रस को, जो भोजन का बना है, खड़ा कर देते हैं। फलतः अजीर्ण, सग्रहणी और मंदाग्नि के रोग हो जाते हैं।

ये कीड़े दाँत में गले की कौडियों में और नाक तथा कान एवं फेफड़े तक पहुँच जाते हैं और इन अंगों में भी रोग उत्पन्न कर देते हैं।

जब किसी के दाँत रोगी हो जाते हैं, तब श्वास के साथ दाँत से विषैली वायु मिल जाती है। और यह विषैली वायु फेफड़े में मिलकर न केवल उसमें रोग उत्पन्न करती है, परंतु रक्त में प्रविष्ट होकर संपूर्ण शरीर के लिये हानिकर हो जाती है।

जब और सग्रहणी में चिकित्सक का मुख्य काम यह है कि रोगी के दाँतों को उत्तम ढंग में रखे, और सावधानी से साफ करावे। सड़े हुए दाँतों को निकाल दे। यदि यह नहीं किया जायगा, तो चाहे भी जैसा पुष्टिकर भोजन हो, रोगी को पुष्ट न कर सकेगा।

दाँत सड़ने का कारण

भोजन के जो कण चबाने समय रह जाते हैं, वे दाँतों में सड़का दाँतों को खराब कर देते हैं। जब एक दाँत सड़ने लगता है, तो उसके निकटवर्ती दाँत भी कुछ दिन में सड़ने लगते हैं। जैसे आम जब एक सड़ता है, तो वह औरों को भी सड़ाता है।

ये भोजन के कण दाँतों के बीच मसूढ़ों या दाँतों की सतह के छेदों में अटक जाते हैं। और जैसे ही कीड़े मसूढ़ों के किनारों में उत्पन्न होने लगते हैं, मसूड़े ढीले पड़ने लगते हैं। दाँतों की जड़ें खुलने लग जाती हैं। और कीड़े इनमें अपना मार्ग बना लेते और बढ़ते तथा पीय उत्पन्न करते हैं। यदि इस ढंग में कोई ठंडो या गर्म चीज़ खाई जाय, तो दाँत दुखने हैं और अंत में धीरे-धीरे हिलने लगते और निकलने हो जाते हैं।

पान खाने से भी दाँतों का सन्धानास हो जाता है। यह विषय हम पान के प्रकरण में विस्तार में करेंगे।

दाँतों की रक्षा कैसे की जाय ?

१—निम्नी वाग कुछ खाओ-पिओ, उतनी ही वाग दाँतों को स्वच्छ करो।

२—प्रातःकाल और रात्रि में सोनी वाग खाय तौर पर मजन, दाँतन और दूध में जमा मुमीना हो, अच्छी तरह शुद्ध करो।

३—यदि भोजन के कण दाँतों में अटक जायें, तो उन्हें अच्छे प्रकार निकाल दो। और यदि दाँत दुखने लगने की शक्त्ति हो, तो लकड़ी की चाँकर बना लो, धातु की न इस्तेमाल करो।

४—झुग या दाँतन से ज़रा-सा दूध भी निकले, तो चिन्ता न रहे। हमसे मसूरे मसूरे होंगे। पर मसूड़ों को अधिक खनाड़ीपन से मत रगड़ो।

५—प्रतिदिन प्रातः काल ज़रा-सा नमक और बड़ुवा तेल डेनली से दाँतों पर घिस लिया करो।

६—जब कोई दिन गोग्रता होने लगे, तो उसे ताज़ा लिकरवा छाँगे, या उसे भरवा लो।

७—नालाब आदि का कच्चा पानी शीत मात्र करने के लिये उपयुक्त नहीं, इससे बि. र. भिन्न रोगों के प्रभाव होने का भय है।

८—नीचे लिखा मज्जन नियम हमनेनाक करने के लिये द्यति उत्तर है।

आवा-दी, गुलाबी पिटरनी या फला, बादास के लिये का सोद न, संभा गान नीर मसूरे भुना हुआ ज़ाग, इन्हे पारीस पीस पातकर मज्ज बनाया जा सकता है।

पुरुष-जननेन्द्रिय और उसकी रक्षा

जननेन्द्रिय को उपयोगिता

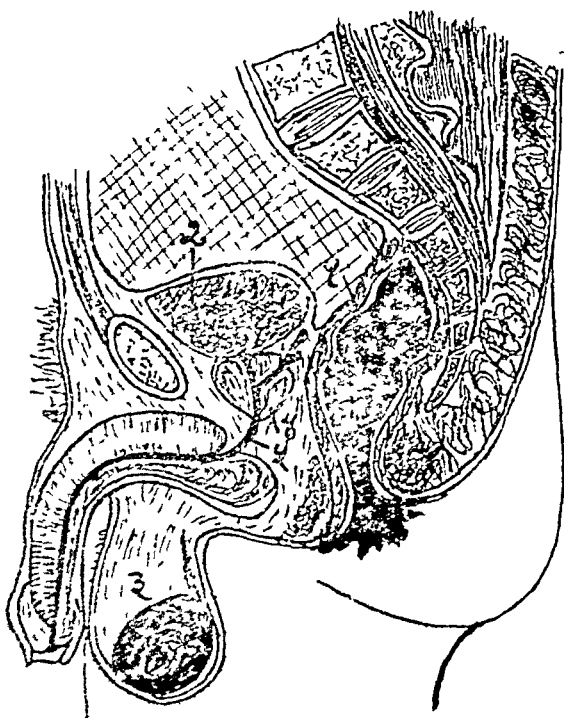
जननेन्द्रिय के ही आधार पर प्राणी-जगत् का अथक प्रवाह जारी है। इसके दो विभाग हैं। एक स्त्री का एक पुरुष का। इस अध्याय में हम पुरुष-जननेन्द्रिय का वर्णन करते हैं।

यह कैसा अद्भुत और महान् यंत्र है कि जिसकी शक्ति में ब्रह्मांड के चराचर जीव अवश और मृत्यु की भाँति पाश-बद्ध है। इसकी बनावट भी ऐसी ही विचित्र है। इसी की बदौलत दया, प्रेम, द्वेष, क्रमा, शक्ति इस पृथ्वी-तल पर है। वनवासी मुनि, प्रतापी राजा, महलों में निवास करने-वाली रानियाँ और कुटिया-वासी दरिद्र एवं चुद्र कीट-पतंग सभी इसके वश में न-जाने कितने करोड़ वर्षों से हैं।

परंतु रोद की बात है कि मनुष्य-जाति ने इस महत्व-पूर्ण इंद्रिय का ऐसी भूर्भुतता से उपयोग किया है कि वह इसके उपयोग के आनंद में साधारण पशुओं तक से अत्यंत गिर गई है।

पुरुष-जननेन्द्रिय की आकृति वस्ति की दोनों अनामिका जहाँ मिली है, उसके ऊपर के प्रगल्भ अंग को जननेन्द्रिय ही भूमि कहते हैं। यहाँ से जननेन्द्रिय का प्रारंभ होता है। इसके तीन मुख्य विभाग हो सकते हैं। (१)

मूत्र (१) वंश (२) मुंड।



पुरुष-जननेन्द्रिय

१ मलाशय, २. मूत्राशय, ३. अट्रकोप, ४. अर्धिला, ५. मूत्र-मार्ग।

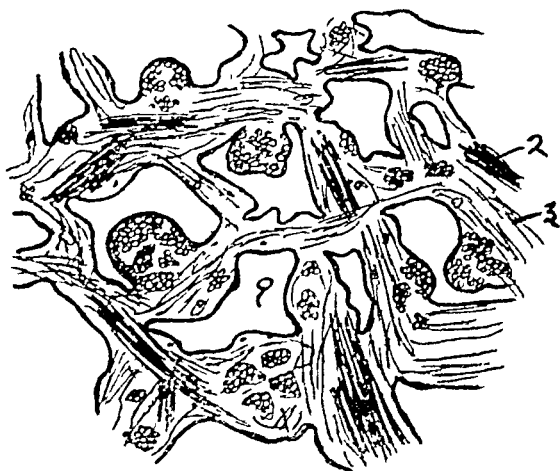
मूल भाग दो प्रयत्न में दोनों शाखाओं पर एक संघनी में उष्ण के साथ समुक्त है।
उपर्युक्त भाग को लिग-मुंड तथा नीच के भाग को ग्रेड के नाम से पुराण करा है।

जननंद्रिय अनेक उपाधनशील तनुषा से बना है । इन तनुषों के भीतर अनेक छोटी-छोटी नली होती है । सैन्य होने ही इन सब रण-नलियों में रक्त बड़े वेग से प्रोढ़ने लगता है । इसी से जननंद्रिय उत्तेजित हो जाता है । मुठ-भाग में जो प्रिय है, हमसे मगनन से उत्तम मगन-नली उत्पन्न हो गई है । इसी बीच ही नली के द्वारा वह भी भागों में विभक्त हो जाता है । इन विभक्त की प्रतिक्रियाओं का दिग-मुंड से कोई संबंध नहीं है । यह एक प्रथम प्रत्यु है । ये दिग-मुंड की जड़ में समाप्त हो जाती है, और फिर मुंड टन पर प्रोढ़ की भाँति बढ़ा जाता है । मग-प्रुदिका ही आगे आकर प्रुत जाती है और वहीं दिग-मुंड समाप्त है ।

निम्न-मूल में जारर से नीचे—द्वितीय—स्वल्प प्रमाण में जाती है। इनके सिरे नोचले होते हैं। यह नोचला भाग स्वयं ही निर्दिष्ट है। इनके पिछले भाग पर निम्न-प्रतिष्ठा की जाती है। इसी पर यह प्रमाण है कि जो एक प्रमाण द्वारा निम्न-प्रतिष्ठा में प्रविष्ट गया—यह धीरे-धीरे प्रमाण द्वारा ही प्रमाणित होता है।

[illegible]

तीनों दंडों की बनावट एक-जैसी है। ये मज्जा और पीले रंग के सूक्ष्म तंतुओं से बने हैं। इन्हीं तंतुओं में कुछ अनैच्छिक मांस भी रहता है। इन दंडों के भीतर छोटे-छोटे आशय या कोष हैं, जिनकी दीवारें सूक्ष्म तंतुओं और मांस से बनी हैं। उत्तेजना के समय इन्हीं में रक्त भर जाता है। जिस प्रकार खर की थैली पानी भर जाने पर खूब सख्त हो जाती है, उसी प्रकार इन आशयों में रक्त बहने से शिशन मोटा और दृढ़ हो जाता है। जब मैथुन-क्रिया समाप्त



शिशन-दंडिका की सूक्ष्म रचना सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा बढ़ाई हुई

१. आशय, २ मांस, ३ मौत्रिक तंतु।

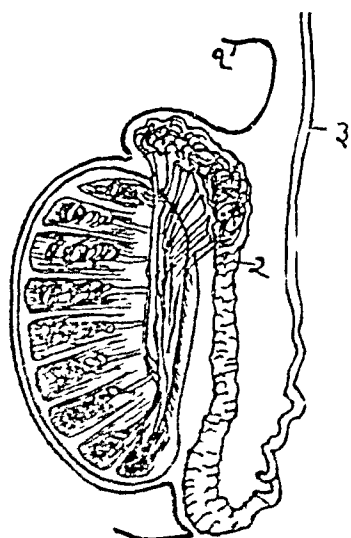
हो जाती है, नव रक्त गिरा द्वारा खींचा जाता है। और खाली खर की थैली की भाँति शिशन टोला हो जाता है। यदि आप ताज़े वीर्य को एक काँच के गिलास में रख दें, तो उसकी दो तह आपको देखने को मिलेंगी। ऊपर की तह पतली, अपारदर्शी, दही के तोड़ के समान द्रव की तथा नीचे की तह गाढ़े मकई रंग की। वीर्य में जितने शुक्र-कोट थे, वे नीचे बैठ गए, ऊपर की तह में जल-जवरा और टूटी-फूटी सेलें रह गई हैं। ये शुक्र-कोट जल में ज़िप्रा नहीं रह सकते। अल्प रस में भी तत्काल मर जाते हैं। ये कोट १५-१६ वर्ष की आयु में शरीर में बनना प्रारंभ होते हैं और २५ वर्ष की आयु में खूब पुष्ट हो जाते हैं।

अंडकोष

ये दो अंडिमय यंत्र हैं। इन्हीं में पुंरुप का वीर्य बनता है। यह मुक्क-नामक दो चमड़े का थैली में रहते हैं। इनमें बन्नि में दो वीर्य-गुच्छ आते हैं, उनमें अवलंबित हैं। साधारणतः प्रत्येक अंड १५ इंच बड़ा होता है। इसका सरसुख पश्चान भाग १५ इंच और अनुपम्य अंग ३-४ से १ इंच तक होता है। दन्त ३-४ से १ औंस तक। दोनों में एक ज़रा बड़ा होता है।

हैं, प्रत्येक गोली के दो सिर, दो किनारे और दो पार्श्व है। ये कुछ तिरछी लटकी रहती है। ऊपर का सिरा कुछ आगे को और बाहर की ओर, और नीचे का पीछे को मध्य रेखा की ओर होता है। इसके पीछे के किनारे में एक लंबा-पतला और चपटा पिंड लगा रहता है, इसे उपांड कहते हैं। थंड और उपांड एक झिल्ली द्वारा ढका रहता है। इस झिल्ली की दो तह होती हैं। इसके सामने का भाग चिकना होता है, और कुछ गीला रहता है। इन्हीं दो तहों के बीच जल एकत्र होने से थंड बड़ा मालूम देता है, जिसे कहते हैं कि पानी उतर आया है।

शुक्र-ग्रंथि में लगभग ३०० छोटे-छोटे कोष होते हैं। इन कोषों में बाल-जैसी पतली नलियाँ रहती हैं। इन नलियों की संख्या ८००-१००० के लगभग है, जो सौत्रिक तंतु द्वारा मिली रहती है। ये सब नलियाँ मुड़ी हुई रहती हैं। यदि सबको सीधा किया जाय, तो लगभग पौन मील लंबी हो सकती हैं। ग्रंथि के अगले भाग से आरंभ होकर नलियाँ पिछले किनारे की ओर जाती हैं। ज्यों-ज्यों वे पीछे की ओर जाती हैं, एक दूसरे से जुड़ती रहती हैं, जिसके कारण ग्रंथि के पिछले भाग में एक जाल-सा बनता जाता है। इस जाल से कोई २०-२५ बड़ी-बड़ी नलियाँ आरंभ होती हैं, और ग्रंथि से बाहर निकलती हैं। ये बहुत मुठी होती हैं, इन्हीं से उपांड का गिरोभाग बनता है। उपांड के मिर पर इन नलियों में एक बड़ी नली बनती है, जिसको शुक्र-प्रनाली कहते हैं। यह बहुत मोड़ खाती हुई थंड के पिछले भाग तक पहुँची है। यदि इसे सीधा लंबा किया जाय, तो २० फुट के लगभग लंबी होती है। शुक्र-ग्रंथि की नलियों में ही शुक्र बनता है।



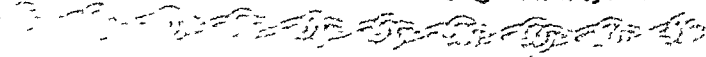
थंड और उपांड की रचना

१ थंड-चेष्ट, २ उपांड,

३ शुक्र-प्रनाली।

वाहिनियाँ थंड से आरंभ होकर उदर में चली जाती हैं। धमनियाँ और नाटियाँ उदर से थंड में आती हैं।

इस प्रनाली में जो बीज बनता है, वह शुक्र-कोष में एकत्रित होता है। ये दो धमनियाँ हैं, जो यमिन-नाल में मूत्राशय के पिछले भाग में लगी रहती हैं। इनके पीछे मलाशय रहता है। शुक्र-कोष की लंबाई ०.३ इंच होनी तथा वह भिन्न-भिन्न पुररों में छोटा और बड़ा होता है। इसके अंतः पार्श्व में शुक्र-प्रनाली लगी रहती है। जहाँ शुक्र-प्रनाली शुक्र-कोष में



है। उनका सिर मोटा तथा पूँछ पतली होती है। सिर की मोटाई एक इंच का ६ हजारवाँ भाग होता है।

ये शुक्र-कीट शुक्र-तरल में तैरते दीखते हैं। निर्वल कीट धीरे-धीरे और शक्तिवान् खूब तेज़ी से। एक ही पुरुष के वीर्य में कभी ये कीट कम और कभी अधिक दीख पड़ते हैं। कई पुरुषों के वीर्य में ये कीट होते ही नहीं। वे पुरुष मैथुन कर सकते हैं, पर संतानोत्पादन नहीं कर सकते। एक बार मैथुन करने में जितना वीर्य निकलता है, उसमें २० करोड़ से अधिक ये जंतु होते देखे गए हैं।

जननेन्द्रिय की रक्षा

जब लड़का १५-१६ साल की आयु का हो जाता है, तब उसके शरीर में परिवर्तन आरंभ होता है। परंतु इस आयु में यद्यपि उसने युवावस्था प्रारंभ की है, परंतु अभी पुरुषत्व को प्राप्त करने के लिये और ८ वर्ष की कमी है। ठीक पुरुषत्व तो २४ वर्ष की आयु में ही उसे प्राप्त होता है और वह पिता बनने के पूर्ण योग्य होता है।

यौवन का आगम

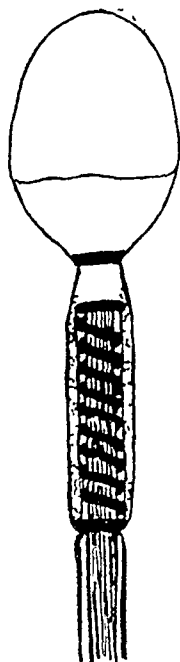
जब लड़के यौवन में प्रवेश करते हैं, तब उनमें यह परिवर्तन होने लगता है कि बगल और पेड़ू पर बाल जमने लगते हैं, ध्वनि बढ़ जाती है। लिङ्गेन्द्रिय बढ़ जाती है, अंडकोप में वीर्य उत्पन्न होने लगता है।

इस समय माता-पिता यदि लड़के की सावधानी से रक्षा न करें, तो उसका चरित्र भ्रष्ट हो जाना बहुत संभव है। १६ से २५ वर्ष तक लड़के को सदैव परिश्रम और काम में लगाए रखें, वृत्ति में उसे दबावे। ईश्वर-चिंतन और प्राणायाम का अभ्यास करावे, उत्तम पुस्तकें पढ़ने को दे, एकान्त में न रहने दे, वृद्धों की संगति करावे।

स्वप्न-स्त्राव

नंदुस्म अतिवाहित युवा पुरुष के शरीर में संचित वीर्य १०-१५ दिन के अंतर में रात्रि में सोने के समय निश्चल जाता है। कभी-कभी महीने में एक बार और कभी २-३ मास में एक बार भी ऐसा होता है। कभी कुछ स्वप्न भी दीखता है। यह स्वाभाविक घटना है, इसमें चिन्तिन न होना चाहिए, न अत्रवर्गी विज्ञापनों की दवा मानी चाहिए। अलवक्ता यदि यह घटना १० दिन से पूर्व हो और दूसरे दिन मित्र-द्वंद्व या थकावट प्रतीत हो, तो सुयोग्य वस्त्र में समर्पण लेना चाहिए।

स्वप्न में रक्षा और स्वप्न आदतों से बचना वीर्य-रक्षा करने का साधन है।



शुक्र कीट परिवर्धित

कुट्य

बच्चों को नंगा रखने, उनकी जननेंद्रिय को स्पर्श न करने आदि से बालक शरीरों को जननेंद्रिय से खेलने लगता है या मसलने लगता है। पीठ पर लेने या गोंद में लेने से भी इसमें रुचि लगती है, इससे बालक घबरा होने पर हस्त-विश्राम को कुट्य मीमांसा माना है। घर में नौकरों और पाठशाला के बालक भी इसे यह कुट्य मीमांसा करते हैं।

मातृधानी में बच्चे की जननेंद्रिय को स्पर्श करने। यदि इसमें मेल-जम आसता, तो यह शरीर में मसलने या गुत्थाने लगेगा। यदि यह बार-बार गुत्थाने या मसलने, तो दर्पित है कि इसका रक्तना कता दिया जाय।

कुट्य होने में बालक जिसका स्पर्श कर दिया जाता है, उसका स्पर्श करने की रीति का रीति-पाटन होता है। कुट्य में एक बार में जिसका स्पर्श जाता है, उसका स्पर्श २ बार स्पर्श करने के बराबर है। यदि किसी में यह स्पर्श बार-बार होता है, तो इसमें उसे धुत्थाने का इलाज करना पड़ेगा।

स्त्री-जननेन्द्रिय और उसकी रक्षा

स्त्री-जननेन्द्रिय की विशेषता

आश्चर्य की बात तो यह है कि जननेन्द्रिय की विचित्र क्रिया में पुरुष और स्त्री दोनों समान भाग में सहभागी होते हैं। पर मुख्य परिणाम स्त्री के ऊपर पड़ता है। स्त्री के ही उदर में रक्षित होकर बालक का जीवन प्रारंभ होता है। और स्त्री के ही शरीर में २८० दिन तक वह रहता भी है। फिर १३-२ वर्ष तक वह माता ही पर दूध पीकर निर्भर रहता है। दूध छुट जाने पर भी वह कई वर्ष तक माता की रक्षा में पोषित होता रहता है। इसमें साफ़ ज़ाहिर है कि इस दृष्टि में माता का महत्त्व पुरुष की अपेक्षा अधिक है।

परंतु हमें फिर खेद प्रकट करना पड़ता है कि घर के काम-काज, अधिष्ठा, अज्ञान और अनेक प्रकार के प्रपंचों में रहकर स्त्रियों का शरीर और स्वास्थ्य सर्वथा नष्ट कर दिया जाता है। वे कदल खाती और अति गंदी रहती तथा अल्पकाल में ही वृद्धा हो जाती हैं।

स्त्री-जननेन्द्रिय का आकार

स्त्री-जननेन्द्रिय के अवयवों में दो मुख्य हैं। स्त्री-ग्रंथ-फल-कोष और दूसरा गर्भाशय। फल-कोष दो छोटी-छोटी गोलाकार वस्तुएँ हैं। वे उदर के निचले भाग में हैं। फल-कोष में छोटे-छोटे दाने उत्पन्न होते हैं, जो १ इंच में १०० ममा जाते हैं।

फलवाहिनी नली ४-५ इंच लंबी होती है। और एक छोर पर गर्भाशय में जुड़ी रहती है। दूसरा इसका छोर फल-कोष तक गया है। इसी के हाथ दाना फल-कोष में गर्भाशय में आता है। यह बात हम गर्भाधान-प्रकरण में विस्तार में बताएंगे।

स्त्री-जननेन्द्रिय की वनावट

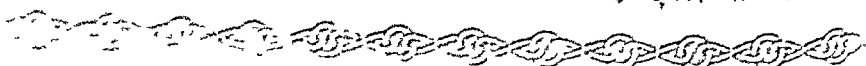
भग, भगाकुर, योनि, भगोष्ठ, जगयु, ग्रंथाधार आदि सब मिलकर स्त्री-जननेन्द्रिय कहते हैं। यह अंग और बायें दो विभागों में विभक्त है। इसमें भग, भगाकुर, वृहदोष्ठद्वय, छुद्रोष्ठद्वय, कामादि, प्रसवद्वार, मनोन्दुत, योनि आदि बायें जननेन्द्रिय तथा ग्रंथाधार, टिबवाही नली (दोनों) और जगयु ये तीन अंगजननेन्द्रिय कहानी हैं। दोनों स्तनों का इसमें घनिष्ठ संबंध है।

कामादि

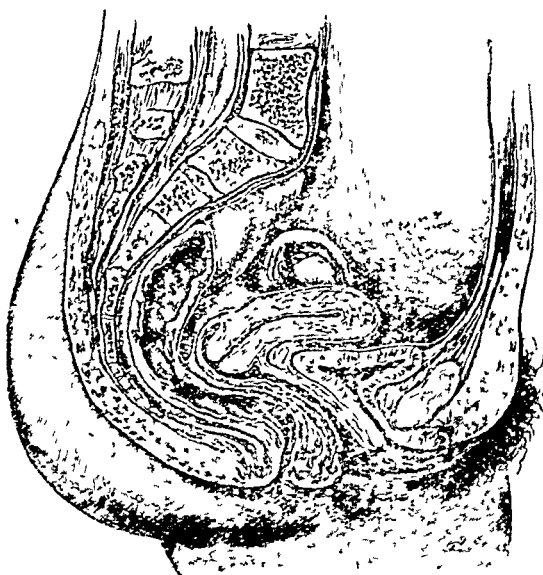
भग के ऊपर अंग को कहते हैं। युवावस्था में यहाँ लोम उत्पन्न हो जाते हैं।

योनि

यह एक स्तनाकार गहर है, जो जगयु में भग तक फैला है। इसका नीचे का अंग



- १ हिड-प्रणाली
- २ हिड-अधि
- ३ गर्भाशय
- ४ मूत्राशय
- ५ कामाद्री
- ६ भगनासा
- ७ मूत्रबहिर्द्वार
- ८ योनि-द्वार
- ९ मलद्वार
- १० गर्भाणय व बहिर्मुख



गर्भाशय—लंबाई के रुख कटा हुआ

स्तन

यद्यपि दोनों स्तनों का प्रत्यक्ष जननेन्द्रिय से कुछ भी संबंध नहीं दीखता है, परंतु वास्तव में स्तनों का जननेन्द्रिय से गहरा संबंध है।

ये दो गिल्डियाँ छाती पर दोनों ओर होती हैं। मर्दों और छोटी लड़कियों की ये गिल्डियाँ बहुत छोटी होती हैं। मर्दों की तो बड़े होने पर वैसी ही रहती है, पर स्त्रियों की सुरागन्धा होने पर बढ़ जाती है। जिन्हीं-जिन्हीं स्त्रियों के स्तन बहुत ही बड़े होते हैं। प्रत्येक स्तन में १५-२० ग्रुयक्-ग्रुयक् गिल्डियाँ होती हैं। ये छोटी गिल्डियाँ महीन धैलियों की बनी होती हैं, जिनमें यह ताम्बीर है कि वे स्तन का दूध बना देती हैं। इन धैलियों से बारीक नलियाँ पंच और सुगेर स्तन पर एक दूसरे से मिल जाती हैं। अंत में सब की एक नली हो जाती है, जिनमें दूध भरा रहता है। यह नाला ऊपर बढ़ हो जाता है, ऊपर की धुंड़ी में बहुत-से महीन छेद जवारे की भाँति के होते हैं, जिनसे दूध निकलता है। गर्भ के दिनों में छातियाँ बढ़ जाती हैं। बालक स्त्रियों की छातियाँ नहीं बढ़ती। प्रसव के बाद वे शिथिल हो जाती हैं।

स्त्री-जननेन्द्रिय की रक्षा

१० से १५ वर्ष की अवस्था में स्त्रियों में यौवन का उदय होता है, और १८ वर्ष की आयु में वे बच्चे होने अर्थात् बच्चा पैदा करने के योग्य हो जाती हैं।

प्रत्येक माता को उचित है कि वह कन्या को जननेन्द्रिय के संबंध में स्थापना करें या न दे। यह धर्म विषय में अज्ञान रहने से उत्पन्न होता है।

कन्या चाहे भी जितनी छोटी हो, उसके नाभि के नीचे के भाग को तब धोकर रखना चाहिए। नहीं तो उनमें बैल लग जायगा, और उनमें गन्ध उत्पन्न हो जायगी।

कन्याओं को नगा फिरने देना नीच काम है, ऐसा कहा गया है। न लकड़-लड़की को एक पलंग पर सोने देना चाहिए। न उन्हें ऐसा कहना चाहिए कि नाभि में मोम के अंग दीया पड़ें।

कन्याओं को जब प्रथम बार मासिक धर्म हो, तो माता को बताना चाहिए कि इस समय सर्दी ग्रीष्म लग जाती है। और उसे अपने सम्बन्ध की रक्षा के लिये बताना चाहिए।

योगन के प्रारम्भ में कन्या पश्चिम दिशा में न जाये।

अध्याय चौथा

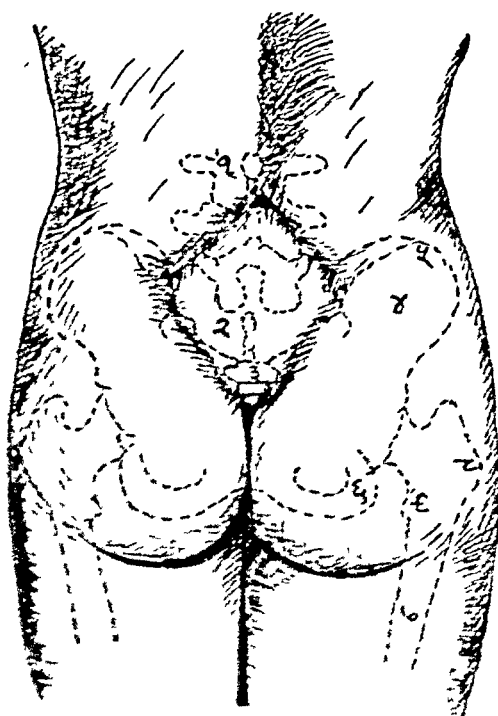
गर्भाधान और प्रसव

प्रकरण १

गर्भाशय

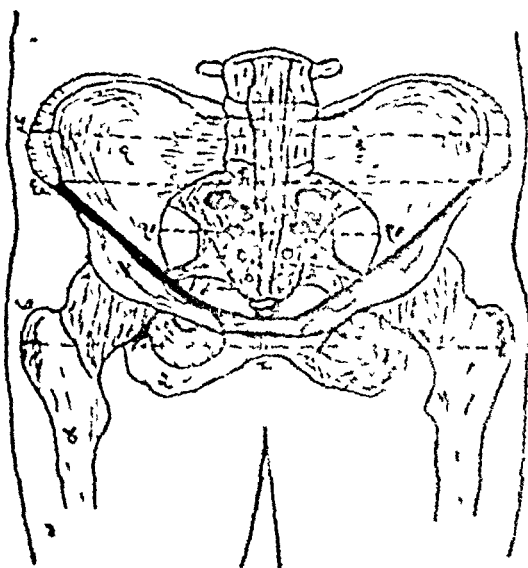
गर्भाशय (Uterus) अर्थात् वच्चेदानी पेड़ में पेगाव की थैली के पीछे और आँतो

के आगे होती है। इसका आकार तिकोना होता है। चौड़ा भाग ऊपर को और पतला भाग, जिसे वच्चेदानी की गर्दन कहते हैं, नीचे को होना है। वच्चेदानी की गर्दन के नीचे की नोक पर एक छेद होता है, जिसे वच्चेदानी का मुख कहते हैं। वच्चेदानी के भीतर का भाग इसी छेद द्वारा योनि से मिला है। ऊपर के भाग में दाहने और बाएँ कोने में एक-एक छेद हैं, जिसमें से एक नली वच्चेदानी से दोनों ओर ओवरी (Ovary) तक गई है। इस नली को यौगंज्जी में फ़लोपियन ट्यूब



उपर में गर्भाशय का स्थान और उसके विभाग

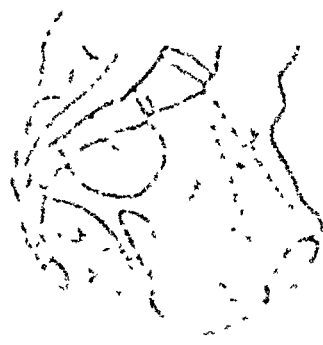
- १ कटिन्गंज्का, २ त्रिकाम्बि,
- ३ पुच्छाम्बि, ४ अनामिकाम्बि,
- ५ अनामिकाम्बि का शिखर, ६ पुच्छाम्बि की गाँठ, ७. उर्वम्बि,
- ८ उर्वम्बि का बड़ा उभाग, ९. उर्वम्बि का छोटा उभाग।



गर्भाशय के स्थान का ही नहीं । यद्यपि
१ अन्तर्निष्पत्ति, २ अन्तर्निष्पत्ति की भाँति, ३ अन्तर्निष्पत्ति;
४ अन्तर्निष्पत्ति, ५ अन्तर्निष्पत्ति, ६ अन्तर्निष्पत्ति, ७ अन्तर्निष्पत्ति
अन्तर्निष्पत्ति, ८ अन्तर्निष्पत्ति, ९ अन्तर्निष्पत्ति, १० अन्तर्निष्पत्ति
११ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति अन्तर्निष्पत्ति ।

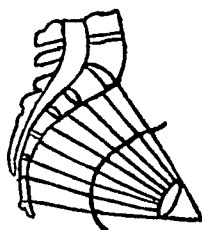


अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति
१ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति, २ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति
अन्तर्निष्पत्ति, ३ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति



अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति
१ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति, २ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति
अन्तर्निष्पत्ति, ३ अन्तर्निष्पत्ति का अन्तर्निष्पत्ति

बच्चेदानी बंदों के द्वारा अपनी जगह पर ठहरी है। गर्भ के दिनों में ये बंद लंबे हो जाते हैं, और प्रसव हो चुकने पर बच्चेदानी के सिकुड़ जाने पर ये भी सिकुड़ जाते हैं। यदि ये बंद न सिकुड़ें, तो बच्चेदानी अपने स्थान से हट जाती है, या तिरछी हो जाती है, जिससे प्रसव के बाद में अनेक रोग होने की संभावना होती है। बच्चेदानी के दोनो ओर एक चौड़ा फैला हुआ बंद चमगादड़ के पर की भाँति होता है, उसे ग्रेंगरेज़ी में ब्राड लिगेमेंट (Broad ligament) अर्थात् चौड़ा बंद कहते हैं। यह बच्चेदानी से लेकर पेड़ के बगल तक होता है। इसकी दो तह होती है और दोनो तहो के बीच में बच्चेदानी के सिवा 'ओवरी' और 'फेलोपियन ट्यूब' भी आ जाते हैं।

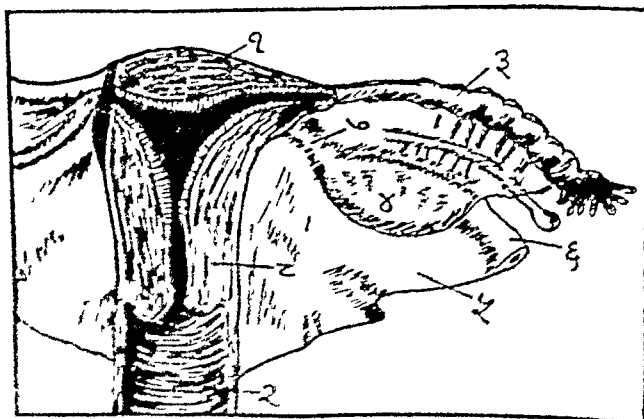


वसति-गुहा का अक्ष

'ओवरी' (Ovary) यह बादामी आकार की दो गोलियाँ बच्चेदानी के दोनो ओर होती हैं। इसमें बहुत-सी थैलियाँ रस से भरी हुई थंडेके समान होती हैं। इसी रस में स्त्री का रज होता है और यह वन्ही 'फेलोपियन ट्यूब' के द्वारा बच्चेदानी में आता है।

साधारण दिनों में ये थैलियाँ बहुत छोटी होती हैं, परंतु मासिक धर्म के दिनों में इनके टूट जाने से रज उपर्युक्त ट्यूब के ज़रिए बच्चेदानी में आता है। और यदि गर्भ न ठहर जाय,

तो मासिक स्राव के रूप में निकल जाता है। साधारण अवस्था में इन थैलियों के टूटने से जो घाव होता है, वह बहुत जल्द सूखकर सिर्फ एक चिह्न-मात्र रह जाता है, परंतु जब गर्भ रह जाता है, तब 'बच्चेदानी' और 'ओवरी' में बहुत कुछ उलट-पुलट हो जाता है।



अंतरीय स्त्री-जननेंद्रिय

१ गर्भाशय-कुंड, २ योनि, ३ ट्यूब, ४ ट्यूबज, ५ विन्तृत स्तन, ६ गोल स्तन, ७ हिमप्रति स्तन, ८ गर्भाशय-श्रीवा।

ऋतुस्नाना

ऋतुमती स्त्री चौथे दिन स्नान कर सुंदर वस्त्र-आभूषण धारण कर, सुगंध लगाकर, पुष्पों को धारण करके पति के दर्शन करे। वह जैसे पुरुष को देखेगी या ध्यान करेगी, वैसी ही संतान उसके होगी।

गर्भाधान

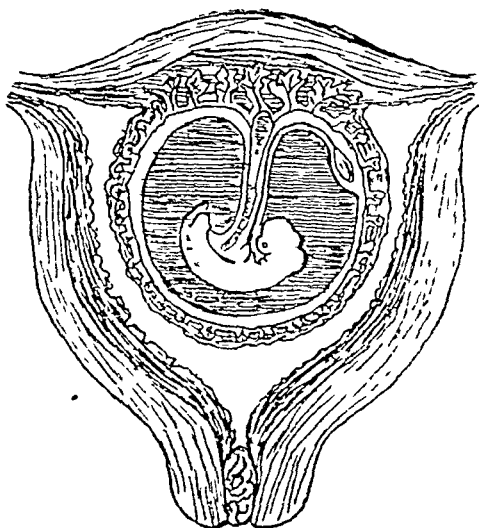
पुरुष को उचित है कि गर्भाधान के लिये एक मास पूर्व से वह ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करे। जिस दिन गर्भाधान किया करनी हो, घी, दूध, चावल, उर्द आदि भोजन करे। तैल मर्दन करावे। और पुत्र की कामना से जब परस्पर प्रीति-भाव हो, तब स्त्री से सहवास करे।

स्नान के दिन से २।४।६।८।१०।१२।१४।१६वीं रात्रियों में गमन करने से पुत्र और ३।५।७।९।११।१५वीं रात्रियों में पुत्री होगी। १३वें दिन समागम न करे।

जवान, बलवान्, नोरोग, पवित्र, शुद्ध वस्त्र धारण करनेवाला पुरुष, व्याधिहीना, कामातुरा, प्रेम-युक्त और पुत्राभिलाषिणी स्त्री से रमण करे।

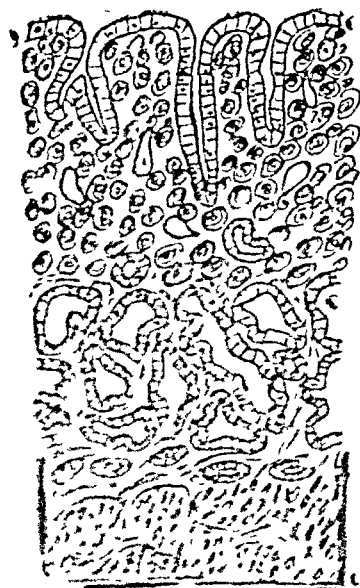
गर्भाधान का ठीक समय एक पहर रात्रि व्यतीत होने से एक पहर रात्रि शेष रहने पर्यंत तक है। जब वीर्य का गर्भाशय में प्रक्षेप का समय आवे, तब दोनों मीठा शरीर रखें। पुरुष अपने शरीर को गिरविल करे और स्त्री मूत्रेंद्रिय और योनि का संकोचन करे। इसके बाद स्त्री कुछ काळ तक निश्चल पड़ी रहे। फिर दोनों स्त्री-पुरुष स्नान कर और केसर, कस्तूरी, जायफल, इलायची आदि डालकर पकाए दूध को ठंढा करके पीवें और अलग-अलग शयन करें।

पर होता है, इस विषय में विद्वानों का मतभेद है। कुछ लोगों का मत है कि यह मेल 'ओवरी' में या 'क्लोपियन व्यूव' में होता है और मिलने के प्रायः १२ दिन बाद वे बच्चेदानी में पहुँचते हैं। इसके बाद स्त्री के रज 'ओवम' (Ovum) में बहुत-सा घट-घट होता है। स्त्री का रज 'ओवम' बच्चेदानी में पहुँचने के पहले बच्चेदानी की लुआबदार झिल्ली मोटी और लाल-मज्जमल के समान हो जाती है। स्त्री का रज 'ओवम' (Ovum) इस झिल्ली में एक छोर चिपक जाता है। यह लुआबदार झिल्ली स्त्री के रज 'ओवम' को दोनों थोर ऊँची होकर घेर लेती है। ज्यों-ज्यों स्त्री का रज (Ovum)



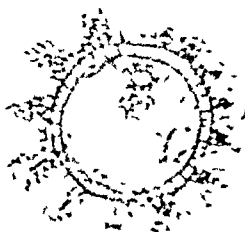
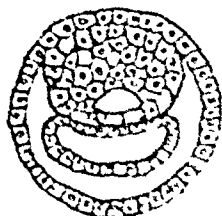
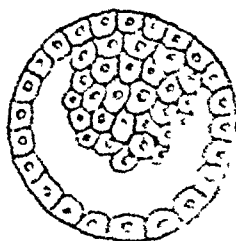
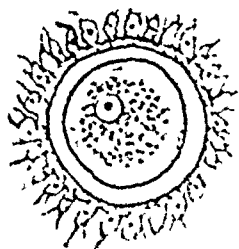
बच्चेदानी की झिल्ली गर्भ पर लिपटी है

बढ़ता जाता है, उसी प्रकार यह झिल्ली फैलती जाती है, और गर्भ रहने से तीन मास के उपरांत बच्चेदानी की भीतरी थोरसाई में मिल जाती है। गर्भ के पूरे दिनों में फिर यही झिल्ली बच्चेदानी की दीवार से अलग हो जाती है। यह झिल्ली थैली के समान होती है और इसके भीतर पानी के समान एक रस भरा रहता है, और इसमें बच्चा तैरता रहता है। बालक होने के समय यही थैली बच्चेदानी के बार-बार झुकने और दबाव पड़ने से फट जाती है, और पानी बाहर निकल पड़ता है। इस पानी से बच्चा और बच्चेदानी दोनों बाहर की चोट-चपेट से बचे रहने हैं। बालक होने के समय बच्चेदानी का मुँह इस थैली के जोर से धीरे-धीरे फैल जाता है। गर्भवती का पेट इसी पानी के कारण फूला देख

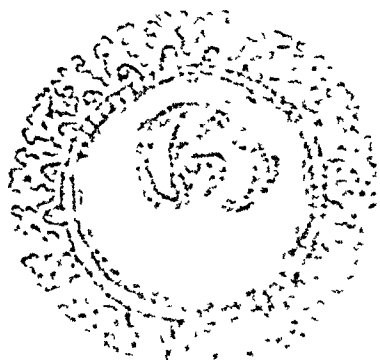


इस झिल्ली की दशावस्था

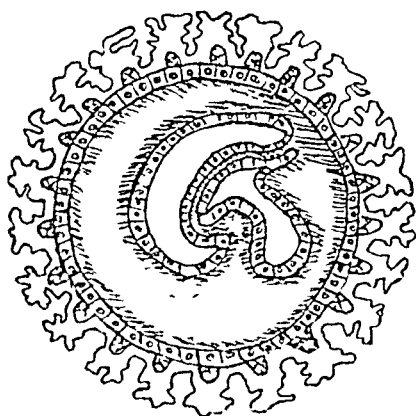
पड़ता है। जब पानी बहुत होता है, तो बहुत फूला जान पड़ता है, और बालक होने में कष्ट



गर्भ की समस्त वृद्धि
होगी है। बच्चेजानो की शरीर का यह हिस्सा, जिस पर बच्चा ()
है, मोटा होकर उसमें एक दूध का रस है
हीनी होकर नहीं रह पायेगा। इसी की



गर्भ की समस्त वृद्धि
होगी है। बच्चेजानो की शरीर का यह हिस्सा, जिस पर बच्चा ()



गर्भ की क्रमशः वृद्धि

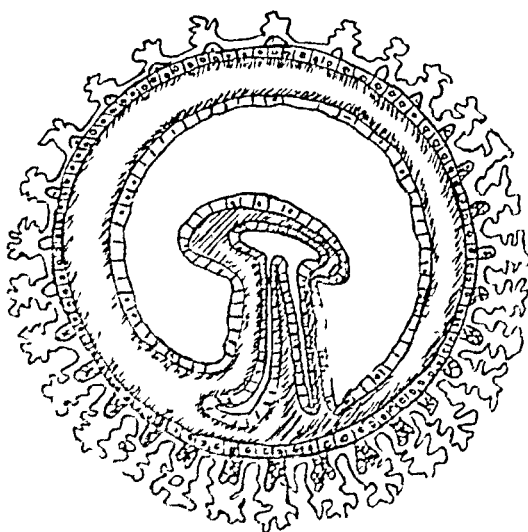
लंबी और तोल में २४ औंस होती है। गर्भ-स्थिति होते ही बच्चेदानी बढ़ने लगती है। और बालक होने के समय तक बढ़ती ही रहती है। गर्भ के पहले तीन महीने बच्चेदानी पेट में रहती है, हाथ के खोलने से मातृम नहीं होती। गर्भ-स्थिर होने पर लंबाई से चौड़ाई अधिक बढ़ती है, इसलिये बच्चेदानी गिरा हो जाती है।

तीसरे महीने के अंत और चौथे के प्रारंभ में बच्चेदानी पेट से ऊपर बढ़ती है और खोलने से ऊपर रोट के समान मातृम देती है। इसके बाद बच्चेदानी गिरा होती है, और बच्चे का चलना-फिरना माता को पेट में झटका होने लगता है।

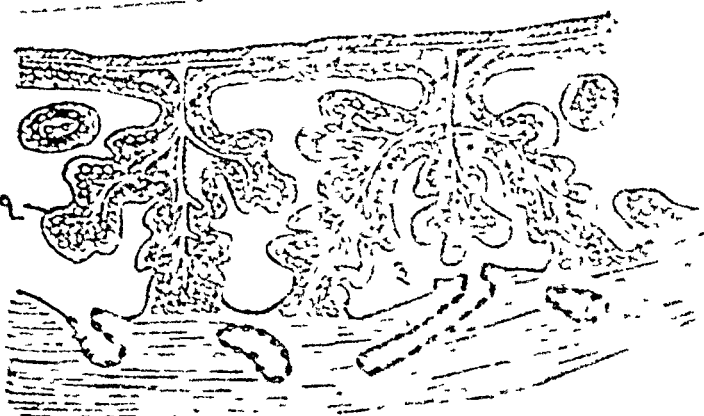
चौथे महीने के समाप्ति पर पेट की छड़ी के नीचे अंगुल ऊपर तक पहुँचती है। पाँचवें महीने में पेट और शरीर के बीच में बच्चेदानी के ऊपर का गिरा होना है और उस समय में

यह आँवल बालक के शरीर में फेफड़े और पेट दोनों का काम देती है। मैला रक्त बच्चे के शरीर से नाल की रग में होकर आँवल में पहुँचता है। जहाँ माता का रक्त चलता-फिरता यहाँ से स्वच्छ रक्त जिसमें प्राण-वायु (Oxygen) और पोषणवाला आहार होता है। दोनों के द्वारा बालक के देह में आता है।

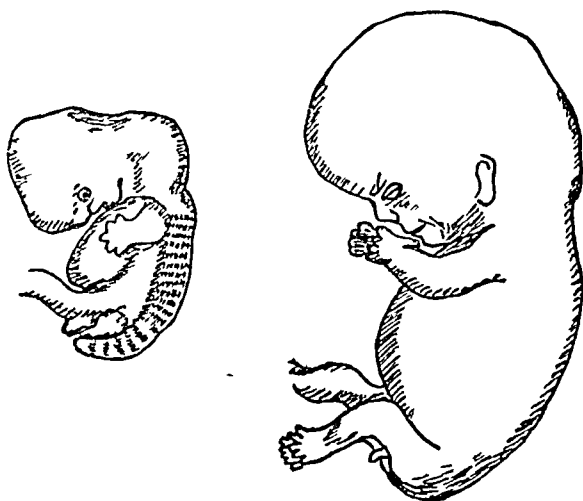
साधारण अवस्था में बच्चेदानी ढाई इंच लंबी और तोल में एक औंस (२½ तोला) होती है। परंतु जब गर्भ पूरे दिन का हो जाता है, तब १२ इंच



गर्भ की क्रमशः वृद्धि



होता है। नौ मास के अंत में दो सेर से तीन सेर तक भारी होता है और प्रायः १८ इंच



पाँच सप्ताह का गर्भ

आठ सप्ताह का गर्भ

लंबा होता है। नौ महीने के बाद २८० दिनों में बाळक पूर्ण होता है। इस समय उसका वजन तीन से पाँच सेर तक रहता है, और प्रायः २० इंच लंबा होता है।

को ठंडे पानी से भिगोकर बच्चेदानी पर रखा जाय, तो यह हिलना-डोलना साफ़ जान पड़ता है।

बच्चे के दिल की धड़कन

(८) बच्चेदानी पर स्टेथेस्कोप रखकर सुना जाय, तो उसकी धड़कन मालूम होती है। यह गवद घड़ी की टिक-टिक जैसा सुन पड़ता है। पर चौथे और पाँचवें मास में सुन पड़ता है। यह एक मिनट में १२० से १४० बार तक होता है। माता के दिल की धड़कन को आप साफ़ पहचान सकने हैं, क्योंकि वह सिर्फ़ ७२ बार प्रति मिनट में होती है।

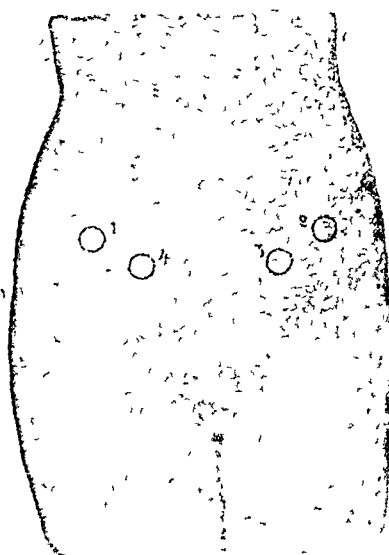
(९) थ्रोथल और नाल से गवद सुनाई पड़ता है, जो एक भिन्न प्रकार का होता है।

(१०) स्त्री का मूत्र किसी गहरे बर्तन में रखा दो। इस बात का इयाल रखो कि वायु और प्रकाश तो उस पर पड़े, पर धूल-गर्द न जाय। उसमें सात दिन के भीतर-भीतर एक वस्तु रुई के पतले फाड़े के समान मूत्र के ऊपर पैदा हो जायगी। यह वस्तु इस प्रकार की होगी, जैसी कि जाड़े के दिनों में तरकारी के रस के ऊपर घी की पतली तह जम जाती है। कुछ दिन बाद इससे कुछ बर्तन के नीचे जम जायेंगे। यह बात मूत्र में गर्भ के दमरे माम के बाद दीयनी है और मात्र-आत माम तक दीयनी रहती है।

विशेष—बुद्धिमती स्त्रियाँ जिस दिन गर्भाधान हो, उसी दिन गर्भ रहने का ज्ञान प्राप्त कर लेती हैं। प्रातःकाल शरीर धरावट से चुर-चुर हो जाय, जाँघें जकड़ जायें, दर्द करें, प्यास इनका लगे, भूख न हो, गुर्नेन्द्रिय में फटकन हो और रज-व्यायं बाहर न निकलें, तो समझना चाहिए कि गर्भ रह गया।

गर्भ में पुत्र-पुत्री का निर्णय

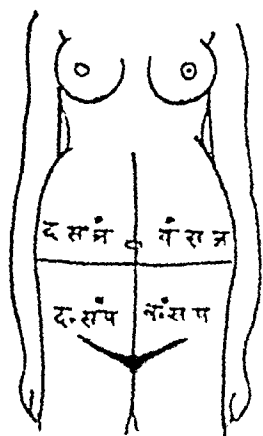
(१) जिस गर्भिणी स्त्री के दाहने स्तन में प्रथम दूध दिगाई दे, और दाहनी ओर बायाँ स्तन पड़े, जो बायाँ बार प्रथम दाहना पैर आगे बढ़ावे और जिसकी दाहनी जाँघ बायाँ स्तन पड़े, जो स्त्री बहुतों महीने में मिष्टान्न, अमरुद, नागियल आदि पुरातन सब



उदरस्थ गर्भ

चिह्नित स्थानों पर भिन्न-भिन्न स्थितियों का

गच्छ उदर के ऊपर सुना जा सकता है।



मयण-परीक्षा

पदमा है । यदि उसकी हत्या की शपथ न मिले, तो मतान खोस, मोगरी, मारु, हूहो, मौस
मयें आदि होगी ।

उस समय यदि का. राजा यादि पदे पडे स्थितिसे को. केपडे की हृदय वने, तो संसार महाभागवान् हो। यदि का. सुंदर रंगकी पद्म कीर काभूषण पड़े, तो संसार सौंदर्य होगो। यदि गोप-अश्वत्थ कीर साधु-गो. व. शरीर की हृदय हो, तो संसार धर्म हो। यदि उमरको हृदय मयं, विरा यादि निमग्न लज्जको को. केपडे की हो, तो संसार शिष्टता की दिग्गज होगी। इसी प्रकार का. के साक्षात् निमग्न का निमग्नकर निमग्न काका साक्षिन् ।

कृपा आदि स्वयं में देने, और उन्हीं के जाने की इच्छा व निष्पत्ती मुख्य-भक्ति विधियाँ हुईं तो, उसके पुरुष पैदा होगा। इसके विपरीत कल्या ।

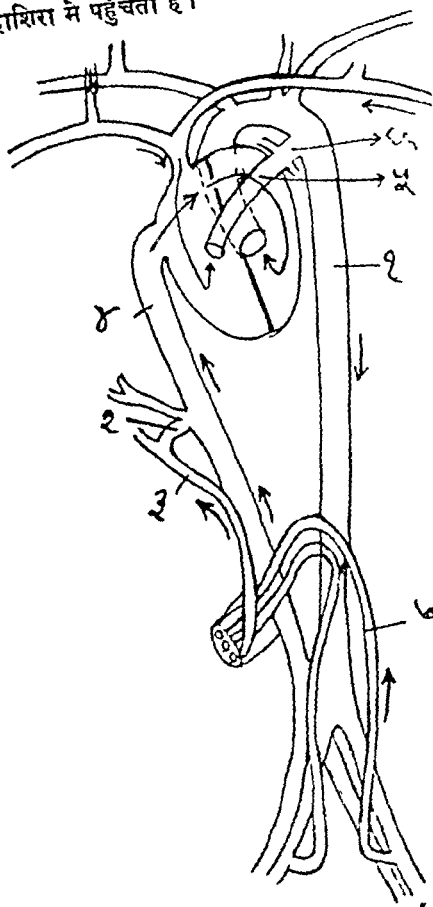
(२) हम सोचें क्या चुकें कि गर्भस्थ शिशु के हृदय की धड़कन स्टेथोस्कोप लगाकर सुननी चाहिए। यह प्रत्यक्ष यदि एक मिनट में १२४ धड़का हो, तो गर्भकी मीर १:४:४० हो, तो गर्भका जानना। मातृशरीर में यह रसीदा करने पर अभी भ्रूत प होनी।

श्रीगुरुभ्यो नमः

गर्भ ने बीधे नाम में गर्भस्थ शिशु का हृदय धड़काना है और इसीसे गर्भिणी की शरीर संज्ञा हो जाती है। इस समय स्त्री शिशु का हृदय गले, या छात के क्षेत्र में पाएँ। इस समय की गर्भिणी का शरीर पर भारी प्रभाव

[illegible]

इनमें से एक शाखा वस्ति-गद्दरस्थ ग्रंथों का पोषण करती है और दूसरी उसमें च
है। छोटी-छोटी शाखाएँ यकृत में घुस जाती है। इस प्रकार कुछ शुद्ध रक्त यकृत में प
है, जो फिर अधोगा महाशिरा में पहुँचता है।



गर्भ का रक्त-संचार

१. महाधमनी, २. शिग-संयोजक, ३. नाभि-
शिरा, ४. ऊर्ध्वगामिनी शिरा, ५. कुक्षुम-धमनी
६ धमनी-संयोजक, ७ नाभि-धमनी।

गर्भिणी के रोग और उसकी चिकित्सा

गर्भिणी स्त्री को ज्वर, मूलाज, दन्त, उल्टी, मित्र कुमना, रक्त-प्राप, गर्भ-प्रेषण इत्यादि रोगों से रोग उत्पन्न हो जाते हैं। उनका इलाज साधारण रीति से नहीं होता, इसके गर्भ में बच्चे को अनेक प्रकार की विपद् की संभावना होती है। इसलिये उपर्युक्त रोगों का निवारण इस प्रकार किया जाता है—

(१) जर होने पर—मुल्दहा, ताज खाना, राजा बालमुखा, बख्शर को जिला का काम जहद मिलाकर पीना ।

(२) पतले गुल्ल शाने पर - ताम्रुन की दाग ता ताग धाना ।

(१) "कही मे - मे मोरे परदा बा मे - का मे मंग ।

(४) गुजरात में—धुवर के पास के एक छोटी गाँव में ।

(५) समान है—समानता है एक समानता है । समानता है एक समानता है । समानता है एक समानता है ।

(१) भाषा—यदि भाषा मध्य में एक भाषा हो, तो सुधारों, समानता के अन्तर्गत दोस्ताने हुए हैं और वे जीवित हैं।

(२) इसमें सात : शिव, ब्रह्मा, विष्णु,

ਸੀਧੀ ਤੇ ਚਲਾ ਰਹੀ ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

पवित्रो मे - सुहृत् संवत्सर इति - अतिशय -

॥ ३ ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

[illegible]

एक-एक करके

प्रकरण ६

गर्भिणी के पालन-योग्य विशेष नियम

गर्भावस्था आजकल की सभ्यता में (?) देवियों के लिये एक अद्भुत कष्टकारक अवस्था हो गई है। याम्नाय में यदि अप्राकृतिक रहन-सहन के ढंगों को छोड़ दिया जाय, तो गर्भावस्था में स्त्रियों को कोई कष्ट न हो, परंतु आजकल गर्भपात तो ऐसा रोग है कि १०० में से ६० स्त्रियों को होता है।

एक-दो दृक्ता गर्भपात होने से ही स्त्री बहुत कमजोर हो जाती है, बहुत-सी जापे के कष्टों में अपने नज्जान बालकों को खो बैठती है। बाज़ ऊँचे घरानों में तो गर्भिणियों की इतनी हिफाज़त की जाती है कि उनको हिलने-खुलने भी नहीं दिया जाता, और वे एक बीमार की भाँति बहुत ही हलके-हलके चलती-फिरती हैं, उसके विपरीत छोटे घरानों में गर्भिणी की साधारण देव-भाल भी नहीं होती। प्रथम तो इस विचार से कि उत्तम संतान हों, दूसरे अममय प्रसव या गर्भपात न हो, तीसरे इस विचार से कि कम-से-कम कष्ट से बालक पैदा हो। निम्न-लिखित नियम गर्भावस्था में अवश्य पालन करने चाहिए—

भोजन

प्रायः इस विचार से कि गर्भावस्था में गर्भिणी को अधिक पुष्टिकारक भोजन की आवश्यकता होती है, गर्भिणी को भौति-भौति के भोजन गिलाए जाते हैं। धीरे धीरे मसालों की बनी हुई पुष्टिकारक वस्तुएँ देर में पचती हैं और इस प्रकार लाभ की अपेक्षा हानि करती हैं। इसलिये गौरी पचनेवाले पुष्टिकारक पदार्थ माने चाहिए। गेहूँ व जौ का दलिया, दूध, आने के हुए फल, मटर, तरकारीयाँ, जो अधिक भूनी न गई हों, गर्भिणी को अधिक फायदा पहुँचाएँ। गरम मसाले, मिर्च, अधिक गरम गुद, तेल आदि के बने पदार्थ, देर में पचते हैं, जिन्हें खादि के शाक न दें। भोजन एक समय में अधिक न करें। एक समय थोड़ा-थोड़ा करें। गर्भावस्था में स्त्री की मित्र-मित्र नहीं है, इसका कोई मोहना होना नहीं। उचित रूप में इच्छानुसार यदि कोई निम्न इच्छिकारक पदार्थ माने की इच्छा हो, तो मरिच, चार, काही आदि इन दिनों में बितरुल न दें।

यत्र

मदमे मृदु वन द्रव्यों के संवेग में यह है कि धोनी, पदक, चार, दूध, चार से कमकर कदापि न दीया जाय।

से १४ इंच तक बढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में कमर घबड़ा पेट पर पेटी, साफ़ ना भोली फस्तफर रींधने से बचोदानी और फलतः बच्चे के बढ़ने में रुकावट पैदा होती है, जिससे प निष्ठी की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, बढ़ाऊनी हो जाती हैं, दिन भर बच्चे रुकाता है, हून फी फी, दस्त, कब्जा, गर्मी आदि अनेक रोग के मूल पेट (गर्भाग) पर हथार पड़ने से होते हैं।

छात्री पर भी कसकर जाबज्त न पढ़नेगी जाणिए, क्योंकि छात्रिका भी उद्योगी है । छात्रिकों के ऊपर दयावत् पढ़ने में जहाँ श्रेष्ठक उपर्युक्त गेग होने का शर्माता है, वहाँ साथ ही स्वयं भी कभी तथा वह से उत्तरता है । जब हीनता उन्नी ही इन दिनों पाठ्यक्रम जाणिए ।

जो गिरियां मोहों पहनती हों, वे क्या कर सोचें वे मेडिटिव चीन्हात खोजें । जिना ना जने
पहननेवाली शौकीन गिरियां तुनों के समे यमवर न रहिं । हमने पढ़े जाते थे ...
य नये दुर्गमी हैं कि जिनाका प्रभाव सर्भांतर पर पाता है ।

[illegible]

પ્રતિનિધિ ય મીનંદે રંગ કે હરને સાગા પુરુષદાસ રાગ કે નૃત્યારત્ને, મેં જ રાગ કર્યો
મહા પુરુષદાસ નામક છે .

काम-काज करती रहती है, उनको प्रसव में कम-से-कम कष्ट होता है। बात यह है कि कमर या शरीर के किसी भाग पर अचानक झटका लगने से गर्भपात होने की आशंका रहती है और झटका ज़रा झुकने या ऊँचा चढ़ने या पाँव इधर-उधर पड़ जाने, टूंक उठाने आदि से लग सकता है, परन्तु आहिस्ता-आहिस्ता भारी बोझ उठाने पर भी नहीं लगता। जिस काम का अभ्यास न हो, उसे गर्भावस्था में न करें।

गर्भिणी के लिये सबसे उत्तम व्यायाम खुली हवा में टहलना है, टहलना इतना ही चाहिए जिससे थकावट पैदा न हो। यदि साधारण अवस्था में न भी टहलती हों, तो भी गर्भावस्था में टहलना गर्भिणी तथा गर्भस्थ बालक दोनों के लिये अत्यंत लाभदायक है। तौंगा, इक्का, दोली, घोड़ा, साइकिल आदि पर न चढ़ना चाहिए तथा मोटर व गाड़ी में बैठकर हवाखोरी करने से भी कोई इतना लाभ नहीं है।

हलके-हलके शुद्ध वायु में टहलना अच्छा है। यदि बाहर न जा सकें, तो घर में खुली छत पर ही टहलें और घर का साधारण काम-काज करते रहना ही गर्भिणी का सर्वोत्कृष्ट व्यायाम है।

शुद्ध वायु तथा धूप

मामूली पाँधे यदि उनको धूप तथा वायु न मिले, तो पीले पड़ जाते हैं, तो यह मनुष्य, जिसका वायु ही जीवन है और प्रकाश अथवा धूप ही जिसका मुख्य आधार है, इनके बिना कैसे पुष्ट हो सकता है ?

इन्हीं दोनों चीज़ों की कमियों के कारण आज भारत के दक्के पीले पड़े हैं, धूप और वायु पर परमात्मा ने कोई टैक्स नहीं लगाया। चाडाल की झोपड़ी और राजा की अटारी दोनों के लिये ये चीज़ें सामान्य रूप से सुलभ हैं। बड़े-बड़े नगरों के ऊँचे-ऊँचे महलों के नीचे की मंजिलों में रहनेवालों को जाकर देगिय। ऊँचे मकानों के बीच ३ फीट चौड़ी गलियों को जाकर निहारिय, गंदी गलियों की बू, पापानों की दुर्गंध, धुँएँ में आच्छादित दीवारों की कल्लोस की कालिमा ही धूप और हवा के बदले उन गलियों व मकानों के अभागे रहनेवालों को मिलती है। बड़े नगरों के ७० फी मदी रहनेवाले इन्हीं काल-कोठरियों में रहते हैं। कभी बड़े नगरों में मजदूरों के रहने की जगहों को जाकर देगिय, तो आप रो उठेंगे। इन गली और मकानों में कभी भूत-प्रेत भी घूम प्रवेश नहीं करती और वायु तो वहाँ पहुँचने-पहुँचने ही दुर्गन्धित हो जाती है। इन्हीं मकानों में हम गुलाम देग के गुलाम दक्के जन्म लेते हैं, इन्हीं मट्ट जगहों में वह दिन-गण पड़ते हैं और इन्हीं स्थानों में यह अभागे दक्के जितने जन्मते हैं, उनमें आधे साब-भर के पत्थर ही मर जाते हैं।

इस पर एक और बात है कि इन ज़ेदगानों और मृत्यु-स्थानों के लिये हमारे भाई और बरतों को अपनी आद का सर्व-श्रेष्ठ भाग मानिक मकान को किगए के रूप में अर्पण करना पड़ता है। ऐसे जेकर लोग इन जेदगानों में बंद रहने हैं और वे हम घोर दुःख के सहने के इतने अधमर हो गये हैं कि यह कष्ट उन्हें कुछ भी नहीं लगता।

जिस प्रकार छोटे पौधों के लिये धूप तथा हवा आवश्यक है, उसी प्रकार धरती की आपके उस नन्हे लाल के लिये जिसका मुँह धूप के लिये खोल रखा है, धूप तथा धूप धूप आवश्यक है। जहाँ तक हो सके, गर्मीयता में रहने सदा ही धुपी जगह में सोवें, गिरफ्तारी सोल रखें, धूप का भी जागो न रहकर सेवा करें। ईह धूप न सोवें, हवा के ठीक मानने न सोवें, पर जिन जगह में सोवें, उन्हीं हवा का पूरा प्रयोग होना चाहिए।

इधर गहरो ने तो यह जानत है, ऊपर गाँगे में दक्षिणा तो द द। पर सत्ता में सत्ता में
प्रामाण्य के मे मरान धनाते कि जिसे पाट का सत्ता पूरी तरह नहीं जान। दूसरे तो वह
व कदा कदादि धरो के पाट जान देते हैं, जिससे वृत्त में पना रहता द।

नृणां

गर्भांगना से यदि कुछ अधिक नींद आए, तो गरी नहीं है, परंतु बहुत क्षीण होना पड़ेना ठीक नहीं है। इससे अधिक सुना बर्दाश्त है। सोने समय से वह क्षीण मान लेंगे, इस बात का ध्यान रहे। बूढ़ों को सेह होकर सोना या नींद नहीं। रात को जागना, नाटक-नर्तने देखना, या समाजों में जाना, अधिक रोचना रोयना विरत है। यदि जल्दी नींद न आए, तो सुत्तने सेना में हार्मिया नींद पर ध्यान, धर्म, मंद हो जाना ऐसा धारिण। परमात्मा का ध्यान पर ध्यान जो गरी है - वह नींद का कारण। बूढ़ा सोने की वृत्ति है नियम का न होना धारिण।

५१५१

| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| १५ मई | १ ऑक्टोबर | ६ फ़रवरी |
| ३१ " | १७ " | ७ मार्च |
| १ जून | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ नवंबर | २२ " |
| ३० " | १६ " | ६ एप्रिल |
| १ जुलाई | १७ " | ७ " |
| १५ " | १ दिसंबर | २१ " |
| ३१ " | १७ " | ७ मई |
| १ अगस्त | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ जनवरी | २२ " |
| ३१ " | १७ " | ७ जून |
| १ सितंबर | १८ " | ८ " |
| १५ " | १ फ़रवरी | २२ " |
| ३० " | १७ " | ७ जुलाई |
| १ ऑक्टोबर | १८ " | ८ " |
| १५ " | ३ मार्च | २२ " |
| ३१ " | १६ " | ७ अगस्त |
| १ नवंबर | २० " | ८ " |
| १५ " | ३ एप्रिल | २२ " |
| ३० " | १८ " | ६ सितंबर |
| १ दिसंबर | १६ " | ७ " |
| १५ " | ३ मई | २० " |
| ३१ " | १६ " | ७ ऑक्टोबर |

इस नक्शे की सहायता से आप स्वयं गेप तारीखों का भी हिसाब लगा सकती हैं।

जाता है। मन की अवस्था का बालक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। यदि आपकी यह इच्छा हो कि आपका बालक सत्यवक्ता, सदाचारी व गुणी हो, तो स्वयं आपको इन्हीं गुणों का अभ्यास करना चाहिए। घर के अन्य रहनेवालों को भी इसमें सहायता करनी चाहिए।

गर्भावस्था में मैथुन

गर्भावस्था में मैथुन निम्न-लिखित हानियाँ पैदा करता है—

१—नर्तों के उत्तेजित होने से तीसरे व पाँचवें मास में गर्भपात हो जाता है और फिर बार-बार होता है।

२—गर्भस्थ बालक पर बुरा प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था में मैथुन करते रहने पर समयी संतान की इच्छा करना व्यर्थ है।

३—प्रायः श्वेत प्रदर हो जाता है।

४—बालक बढ़ नहीं पाता।

५—बेजा दवाव कुम्भमय प्रसव पड़ने में हो जाता है।

६—जरायु तथा योनि के अनेक रोगों की आशंका रहती है। इसलिये

१—गर्भ स्थिर हो जाने के बाद संभोग बिल्कुल न करें।

२—यदि निश्चय न हो, तो कम-से-कम उन दिनों में जब कि साधारण अवस्था में मासिक धर्म हो, तो कदापि न करें। उन चार-पाँच दिनों में पुरुष सहवास करने से ही गर्भपात होते हैं, श्वेतप्रदर तथा अन्य जरायु रोग हो जाते हैं, अतः वे चार दिन अवश्य जोषिम पूर्य हैं।

३—गर्भरात के बाद कम-से-कम तीन मास तक संभोग कदापि न करें। इसमें अनेक रोग हो जाते हैं।

४—एक दफा गर्भपात हो चुकने पर फिर गर्भ स्थित हुआ हो, तो जिस महीने में गर्भरात हुआ था, यदि संभोग किया गया, तो उसी समय फिर गर्भपात अवश्य होगा। इसलिये प्रभूय सावधान रहें। गर्भपात बुरा रोग है।

५—गर्भरात प्रायः तीसरे व पाँचवें मास के उन दिनों में होता है, जब साधारण अवस्था में मासिक धर्म होता है। यदि तीसरे-पाँचवें मास “पुन्य-संग” किया गया, तो गर्भरात की पूर्ण आशंका समझिए।

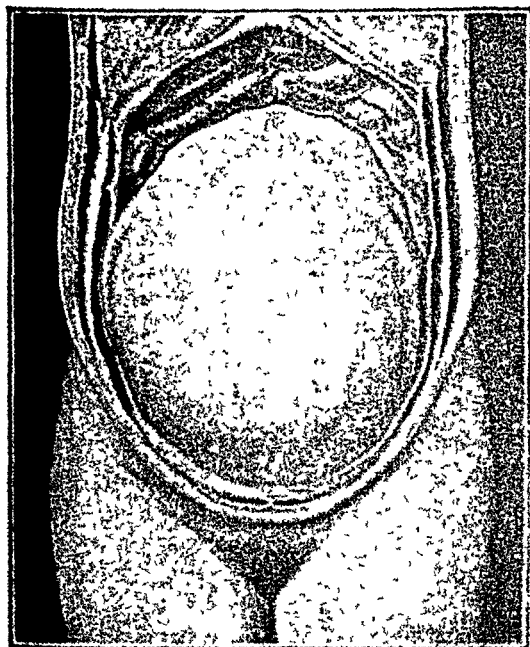
६—गर्भावस्था में अलग-अलग कमरों में या पृथक् पलंगों पर सोना चाहिए।

| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| १५ मई | १ ऑक्टोबर | ६ फरवरी |
| ३१ „ | १७ „ | ७ मार्च |
| १ जून | १८ „ | ८ „ |
| १५ „ | १ नवंबर | २२ „ |
| ३० „ | १६ „ | ६ एप्रिल |
| १ जुलाई | १७ „ | ७ „ |
| १५ „ | १ दिसंबर | २१ „ |
| ३१ „ | १७ „ | ७ मई |
| १ अगस्त | १८ „ | ८ „ |
| १५ „ | १ जनवरी | २२ „ |
| ३१ „ | १७ „ | ७ जून |
| १ सितंबर | १८ „ | ८ „ |
| १५ „ | १ फरवरी | २२ „ |
| ३० „ | १७ „ | ७ जुलाई |
| १ ऑक्टोबर | १८ „ | ८ „ |
| १५ „ | ३ मार्च | २२ „ |
| ३१ „ | १६ „ | ७ अगस्त |
| १ नवंबर | २० „ | ८ „ |
| १५ „ | ३ एप्रिल | २२ „ |
| ३० „ | १८ „ | ६ सितंबर |
| १ दिसंबर | १६ „ | ७ „ |
| १५ „ | ३ मई | २० „ |
| ३१ „ | १६ „ | ७ ऑक्टोबर |

इस तालिका की सहायता से आप स्वयं जैप तारीखों का भी हिसाब लगा सकती हैं।

प्रसव

बातचीत या माता के (जगद) से बाहर निकालकर आना प्रसव (Delivery) कहलाता है। जिस ग्री को प्रसव हो, प्रसूता (जन्मा) कहलाती है। प्रसूता को प्रसव में थोड़ा-बहुत दर्द होता है। जो ग्री को जन्म-मुठ होती है, जिसका स्वास्थ अच्छा होता है, चर्बी पीमना, चर्मा चमक, मोजन बनाना इत्यादि पर के प्रायः सब काम अपने ही हाथ में करती हैं अथवा कम से कम शारीरिक प्रयत्न करती रहती हैं। जिसकी कमर व पेट की हड्डियाँ अच्छी बनी होती हैं और जो जन्म का मुमकिन है, वहाँ की हड्डियाँ तंग न होकर चौड़ी होती हैं, जो बाहर निकलने में सक्षम होती हैं तथा जोर उमर में जिसको प्रसव होता है, उनको प्रसव



पूर्व गर्भ

आना-गहनता, रहस्य-गहन सभी में प्रकृति के निराल व्यवहार करता है, जो प्रसव में कां ही बना करती है, जो संवत् होती है, उसको यह चीज संचित होती है ।

प्रसव की मैचारी

श्रुतिब्रह्मण—जिस बच्चे कापदा बांधरी में प्रकृति को रक्खा जाता है, वह 'श्रुतिब्रह्मण' कहलाता है । प्रसव की पीड़ा सार्वभ होमे में लेकर बच्चे को १५ दिनों तक और संभव हो, तो २० दिनों तक प्रकृति को बंदी रक्खा होता है । श्रुतिब्रह्मण जिस बच्चे को बंधावे, उसके निम्न-लिखित बातों का पूरा ध्यान रखने—

१—इस के आने-आने का संकल्प सर्वथा होना चाहिए । जहाँ प्रकृति को बांधाई हो, उस बांध मोटी बना करी कामों चाहिए, केवल बच्चे में इस संकल्प लागू होना के आने की ही नहीं होना के विचार का पूरा ध्यान होना चाहिए ।

२—जिसी प्रकृति की दुर्लभ बच्चे में का जगने काय न हो । यदि ऐसा हो जाय, तो प्रकृति का कां ही जाय ।

पीड़ा बहुत कम होगी है । इसके विपरीत समान घराणों की आलसी व नाशुक छियाँ जो घर व काम-काज करना, पृथक् घरका को हाथ लगाने में भी झरना इनके समझना है, या जो तंग करदे पड़ती है, बिना प्रकार का सार्वभिक व्यवहार नहीं करता, जो कम उमर में सार्वभ १५ वर्ष में नाचे बच्चा बनती है या बहुत बड़ी उमर में पड़ना पड़ा लगती है या २०-२५ वर्ष में ऊपर, जिसकी कमर की हड्डी का रोग लग सकता है, आलसी की दुर्लभ बच्चे में रहनेवाली छियाँ जो

३—यदि जाड़े का मौसम हो, तो कमरे में इस प्रकार से आँच रखी जाय कि उसका धुआँ तो चिमनी द्वारा बाहर निकलता रहे और उसकी गर्मी से कमरे की वायु गर्म होती रहे। कोयलों के जलाने से जो गैस निकलती है, यदि वह कमरे के किवाड़ बंद करने पर बंद हो रहेगी, तो बच्चे का दम घुट जायगा और माता को भी बेहोश कर देगी।

४—प्रकाश का भी समुचित प्रबंध रहे।

५—कमरे की छत जहाँ तक हो सके, ऊँची और कमरा कम-से-कम इतना बड़ा हो कि जिसमें ४-५ चारपाइयाँ बिछाकर भी चलने-फिरने की जगह रहे।

६—कमरे का ढाल अच्छा हो और मोरी अवश्य हो।

७—कमरे में न तो तुरत की की हुई सफ़ेदी हो, न काला धुआँ और जाला लगा हुआ हो। अच्छा हो, यदि ४-५ मास पूर्व ही सफ़ेदी करवा कर नीलथोथा ढालकर हलका रंग करवा दिया गया हो तो अच्छा है।

८—सूनिकागार में एक ज़ाचा का पलंग और एक चारपाई। एक-दो कुर्सी तथा ज़ाचा के पीने का पानी व पतने के कपड़ों के अतिरिक्त और कोई वस्तु काठ-कवाड़, असवाव आदि नहीं होना चाहिए। यदि हाँ सके, तो दीवारों पर गम-जन्म, कृष्ण-जन्म, बुद्ध-जन्म तथा महापुराणों के चित्र अथवा जंगल, झरने, बागों आदि के सुंदर दृश्य लगा दें। उत्तम वाक्य भी लिखे हों, तो हानि नहीं। जानवरों की तस्वीरें या भयानक चित्र कोई न हों। चित्रों की संख्या भी कमरे के अनुसार अधिक न हो।

सूनिकागार में कौन-कान रहे ?

चतुर दाढ़ के अनिर्गुण एक चतुर, अनुभवी, प्रयत्न-मुग्न स्त्री सदा प्रसूता के पास रहे, तो अच्छा है। दो-चार बच्चों की माँ हो, तो उत्तम है। यह स्त्री प्रसूता की माता या प्रसूता से अधिक प्रेम रखनेवाली निरुद्ध संयमिनी नहीं होनी चाहिए, क्योंकि अधिक प्रेम अधिक चिंता और आवश्यकता से अधिक बरगद पैदा कर देता है। लेकिन विवश ही हृदय-शून्य, करुण-रहित स्त्री न होनी चाहिए। स्त्री को चाहिए कि प्रसूता को प्रसन्न रखने का प्रयत्न करे, उसे अच्छे-बुरे सब बातें सुनावे, उस पर नागाज़ न हो, उसके सामने भयानक घटनाओं का कोई हिस्सा कल्पित प्रत्यक्ष प्रत्यक्ष या वर्णन कदापि न करे। प्रसूता की माता का उस कमरे में तो नहीं, परंतु उस घर में रहना आवश्यक है। इससे प्रसूता को नमस्ती रहती है।

सूनिकागार के अंदर अन्य स्त्री-पुरुषों को नहीं जाना चाहिए। बाहर से ही बातचीत कर लेनी चाहिए। इस निष्ठान में तो पुरुषों का नियम हम संभव में है, वह उचित सीमा में रखा जाना चाहिए। सूनिकागार को गैर सफ़ा कर देना चाहिए।

दाढ़ कैसी हो ?

दाढ़ का प्रयत्न चित्त से उत्पन्न होने के अनिर्गुण है। चतुर, अनुभवी और प्रयत्न-मुग्न स्त्री ही दाढ़ हो सकती है। दाढ़ का प्रयत्न होना चाहिए। यदि कोई दाढ़ ऐसी हो, तो प्रयत्न तो

उम्रे बुलाना ही नहीं चाहिए और यदि बुला जा गई हो, तो फिर उसका मजहूरी देने में संकोच न करना चाहिए। दाढ़ न तो बहुत बूढ़ा हो और न बहुत छोटी उमर की हो। यदि विवाहना और दो-तीन बच्चों की मा हो, तो शांदाह। गर्ह को पालने में शीक कर रखना चाहिए और समय से पहले ही बुला लेना चाहिए। गर्भ मास चारभ होने के बाद चौथे-पाँचवें दिन दाढ़ को दिखा देना चाहिए। दाढ़ को अपना राम भुन खाने के पुरे कपड़े बदल लेने चाहिए। उम्रे उचित है कि गन्ध कपड़े पहन ले और हाथ पाँव गरम जल से धो ले, बालों को दूध कर पाँव ले।

प्रसव की पूर्व सूचना

प्रसव होने के कोई १२ दिन पूर्व ही प्रसव का सूचना मिल जाती है। जरायु को दबाने पड़ता हूँ दिना नाभि के ऊपर तक पहुँच जाता है, लगभग १२ दिन पूर्व कुछ नोड़े के सिमक जाता है। और नाभि के धाया जाने तक भी पहुँच जाता है। बड़े के और हल्के के जो थोके और दबाव-सा मालूम हुआ करता है, वह हलका पड़ जाता है। रक्तस्राव होने लगती है। पेट बड़ा पड़ जाता है और हर प्रकार गर्भिणी को दबाव मालूम होता है। सुनती बिल्कुल नहीं रहती। और मर कि गर्भिणी का जी पर का बड़ा-सा हलका होता है। परंतु सावधान ! इस समय मामूली से शरीर कोई काम न करना चाहिए।

दुसरे

खी की भाग कुछ भी हलका मालूम होने लगती है और बड़ा-सा हलका होता है, बड़ी श्वेतप्रद-सीता गला होने लगता है और बरदा लेने की क्षमता बढ़ जाती है। समझना चाहिए कि प्रसव में शरीर पीड़ा न होने।

तीसरे

प्रकरण ८

वस्तुएँ जो प्रसव के समय हाज़िर रखनी चाहिए—

(१) श्राव मेर स्वच्छ बढ़िया रुई और धुले हुए स्वच्छ वस्त्र के कई टुकड़े, जो सफ़ेद हों। रक्त को पोंछने-मुसाने और प्रसूता को शुद्ध करने के लिये तथा प्रसूति के नीचे बिछाने के लिये।

(२) ३-४ नरम तौलिए । (उपर्युक्त रुई, कपड़े और तौलिए कारबोलिक लोशन में भिगोकर सुगन्ध लिए गए हों। एक हिस्सा कारबोलिक एसिड में चालीस हिस्सा पानी मिलाने में कारबोलिक लोशन बन जाता है।)

(३) मोटे कपड़े की १३ गज लंबी और १४ इंच चौड़ी दो-तीन पट्टियाँ जो प्रसव के बाद माता के पेट में लपेट दी जायें। जिसकी चौड़ाई में छातियों से नीचे पेड़ू तक और लंबाई में दो फेरे कमर के गिर्द आ जायें। ज़रूरत पड़ने पर पल्लंग की चादर लंबाई में दो पर्वत कर्कें काम में लाई जा सकती है।

(४) महीन फलालेन का ५ इंच चौड़ी और २ फ़िट लंबी दो पट्टियाँ बच्चे के पेट में लपेटने के लिये।

(५) एक नरम फलालेन का टुकड़ा जिसमें बच्चा लपेट लिया जाय। (यह भी कारबोलिक लोशन में भिगोकर सुगन्ध दिया हो।)

(६) नाल काटने को एक तेज़ कैंची (कारबोलिक लोशन में धुली हुई।)

(७) एक दुग और कारबोलिक साबुन दाढ़ के हाथ धोने के लिये।

(८) चार ग्राम लाट्मोन दाढ़ के हाथ धोने के लिये (एक सेर पानी में एक चम्मच लाट्मोन घोलना।)

(९) दो ग्राम योगिक एसिड का पाउडर, नाल काटकर बुरकी देने के लिये।

(१०) हुए छोटें-छोटे कपड़े के टुकड़े कारबोलिक लोशन में डबले हुए। प्रत्येक टुकड़ा ३ इंच लंबा और इंचा ही चौड़ा हो और उसके बीच में नाल का टुकड़ा सुगन्धता में घुस सकने योग्य छेद होना चाहिए।

(११) चार-छ ग्राम जल में बुके हुए योगिक एसिड की एक बोतल। बच्चे की आँख और नास के मध्य छेद करने के लिये।

(१२) आठ से एक ग्राम की आर्यागत लोशन की बोतल जिसमें १०% आर्यागत हो, बालक के नालों को मसज करने के लिये।

- (१३) कुछ खीस घेसलीन और मीठा नेत्र यद्ये के मांस को बरत करके के लिये ।
 (१४) कुछ मेपटी पिन माना और बालक के पेट की पटी में काम करने के लिये ।
 (१५) कुछ स्वच्छ कपड़े यद्ये के पोतने के लिये ।
 (१६) दो टुकड़े मुतली या टेप ६ या ८ इंच लंबे । साधारण १०-१२ भागे चरकर बनाया जा सकता है ।
 (१७) एक उमाछदान ।
 (१८) पल्लंग की ६ धुनी हुई चादरें, यद्ये आदि ।
 (१९) गहद य गर्म पानी धारणकना के लिये ।
 (२०) थोड़ी-थोड़ी माछी और एक सोने की माछारा यद्ये को चढ़ाने के लिये ।

यह सामान सामग्री एक मेज या कमलनाम में सुदृढ़ता से रखकर रखनी चाहिए । हमने या थोड़ी उबका करनी, चट्टाईय और एमोनिया स्मिक्लिग साफ भी रख लेना चाहिए । यद्ये सामग्री को यद्ये और माना के लिये धारण किया जाय, उनमें बिच में यह धन साफ रखनी जाय कि वे धन से सर्वथा सुगठित हों, और कपड़ी साफ बरत हो । साफ नक प्रत्यक्ष में दो समान चादरें भी मान जाय कि और प्रसूति की भी भक्षण की जाय कर लेना है । यद्ये मुख्य कारण प्रत्यक्ष के समान ही धारणकना है ।

इसका नोट धारणों का उपयोग का सोचने के लिये किया जाता है । यह भी भक्षणकन है ।

साफ धननों में बड़े साफ धारी रंगों की रंगों यद्ये से बड़ा हुआ किया रहना चाहिए और धारणों भी हर समय सफाई रखनी चाहिए ।

प्रकरण ६

प्रसव

प्रसव के मुख्य लक्षण दो हैं—प्रथम योनि से रक्त-द्रव-स्राव, दूसरा प्रसव-वेदना । सच्ची वेदनाएँ ठहर-ठहरकर उठती हैं । प्रथम १५ से ३० मिनट के अंतर से और फिर ज्यों-ज्यों प्रसव-काल निकट आता है, शीघ्र आने लगती हैं । प्रसव निकट है या नहीं, इसकी परीक्षा स्पर्शन द्वारा करनी चाहिए ।

प्रथम स्पर्शन

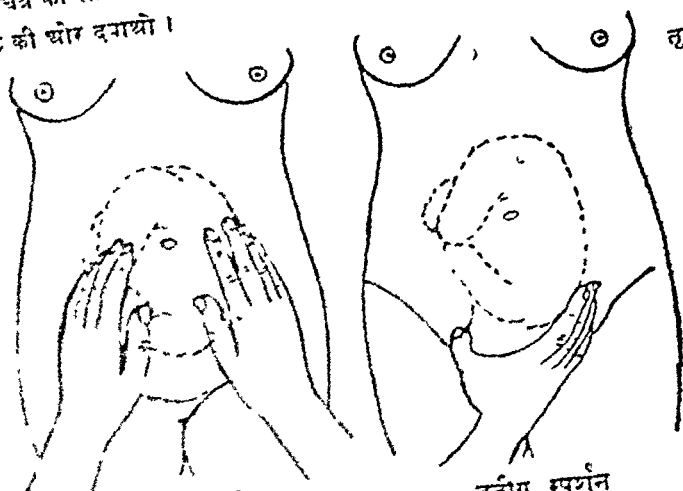
चित्र-लिपिन रीति से गर्भाग्य के मुठ पर छूकर देखो । यहाँ भ्रूण का चूतड़ रहता है । यह स्थान सिर की अपेक्षा कोमल प्रतीत होगा ।

द्वितीय स्पर्शन

चित्र की रीति से भ्रूण के चूतड़ को माता की पाँट की ओर दबाओ ।



प्रथम स्पर्शन



द्वितीय स्पर्शन

तृतीय स्पर्शन

गर्भाग्य
पाँट को
अ वति
प्रसू
पाँट
मध्य
सि
पाँ
है
चले
गर्भाग्य
निचले
में श्रृं
उँगलि
भ्रूण
पकड़
वेष्टा

चतुर्थ स्पर्शन

गर्भिणी के मुख की ओर पीठ करने दोनों हाथों को गर्भाशय के निचले भाग के पास रख कर बन्नि-गुहा की ओर ले जाने का मत बने।

प्रयुक्ति-गृह में तमागाहें स्थित की नीट नहीं रहनी चाहिए। एक दाहें और दो और भी उमरी (गहराता के लिये फासी है)।

श्री को गर्म जल में स्नान करवाओ। पैर, छाँट दोनि को साबुन और गर्म पानी से धोती तब धो दो। प्रसव-काल में जल-नारी का उमरता है। यदि घटे में प्रसविका को उमर नहीं हुआ है, तो उसे पुनः धो दो, ताकि फोटा साफ हो जाय।

पहली पीड़ा में प्रसविका हस्तानुसार ही जा ट मलता है, परन्तु पीड़ा के अधिक बढ़ जाने पर प्रसविका को धीरे धीरे उमरता करवा लेना या उमरना चाहिये।

दाहें को धरती घोंट और हाथ

धरती तब लाहनीय के पास

रख कर लेना चाहिये। उमरने

के बहि कोहना पर हाथ रहना

चाहिये। उमरने के साबुन से

होने चाहिये। और उमरने के

का भी साफ का देना चाहिये।

उमरने के बाद हाथ साफ

करने के बाद हाथ के दिशा में

प्रयुक्ति को कोहने के दिशा में

करना है। उमरने के बाद हाथ

को साबुन से धो लेना है।

उमरने के बाद हाथ के दिशा में

प्रयुक्ति को कोहने के दिशा में

करना है। उमरने के बाद हाथ

को साबुन से धो लेना है।

उमरने के बाद हाथ के दिशा में

प्रयुक्ति को कोहने के दिशा में



चतुर्थ स्पर्शन

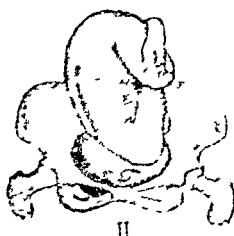
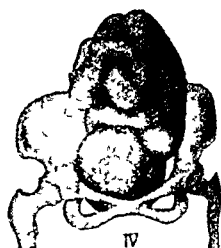
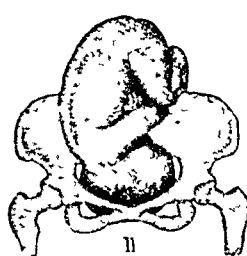


उमरने के बाद हाथ के दिशा में प्रयुक्ति को कोहने के दिशा में करना है। उमरने के बाद हाथ को साबुन से धो लेना है। उमरने के बाद हाथ के दिशा में प्रयुक्ति को कोहने के दिशा में करना है। उमरने के बाद हाथ को साबुन से धो लेना है।

जब पानी की थैली फूटती है, तब बालक का सिर योनि के मुँह से निकलता हुआ दिखाई देगा। यदि कुछ गड़बड़ नहीं है, तो बालक का मुँह नीचे माता की पीठ की ओर होगा और प्रथम बार खोपड़ी दोखेगी। यदि सिर जल्दी से निकलेगा, तो योनि बुरी तरह चिर जाने का भय है। इसलिये ज्यों ही सिर दीख पड़े, उस पर उँगलियाँ लगाओ, और प्रत्येक पीड़ा में मजबूती से नीचे की दवाओ। इस प्रकार से बालक का सिर धीमी की ओर मुकना है। इस

कारण यह योनि के छेद द्वारा सुगमता से निकल आता है। इस प्रकार से सिर का निकलना कुछ मिनटों तक रुक जाता है। पीड़ा के उठने में जो समय का अंतर होता है, उसमें म्नायु स्वयं बढ़ने तथा मरुचिन होते हैं। जब यह मुक्तता प्रारंभ होता है, तब सिर को बाहर निकालने देना आवश्यक है। इस विधि में अंग फटने का भय कम होगा।

सिर निकलने के पीछे थोड़ा रुककर शरीर बाहर आता है। यही ही सिर निकले, पैरों को बाहर की गर्दन पर रखकर देखो कि नाल तो गले में नहीं लिपटी है। यदि नाल लिपटी है, तो बच्चे को जल्द निकालो और यदि नाल गले में लिपटी नहीं है, तो एक स्वच्छ कपड़ा



गिरादय के भिन्न भिन्न रूप

को बच्चे को जल्द निकालो और यदि नाल गले में लिपटी नहीं है, तो एक स्वच्छ कपड़ा

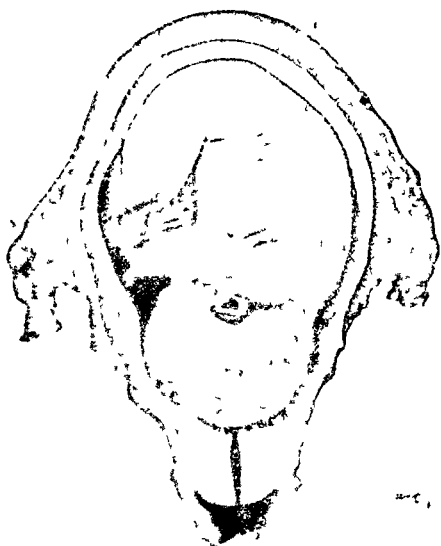
अथवा मोरनेवाली स्त्री से :
बालक के नेत्रों को म्बच्छ
करो और पोछो । और
दमका मुह गोलकर मुह को
भी म्बच्छ करो ।

जय बालक उषस हो गया,
तब ठमै कलालेन में लपेट
दो । उसके मुँह को रक्त में
झोंट-पोट न होने दो । आदि-
गल लांशन की घूँट उसकी
आँखों में झालो । यह न
हो, तो घोरिक एमिड की
बूँद नेत्र में झालो । जन्म के
समय बालकों के नेत्रों को
न धोने से ही जन्माग्रे साम्प्र
रखे हो जाते हैं ।

[illegible]

1950-1951

$$S^2 = \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n x_j^2 - \left(\frac{1}{n} \sum_{j=1}^n x_j \right)^2 = \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n x_j^2 - \bar{x}^2$$
[illegible]



शिरोमध्य

पर दर्द गोदी के को बंद हो जाता है, और
 तब से दर्द होकर आँख गिरती है। प्रायः
 प्रसव के २० मिनट बाद आँख गिरती है।
 नाल के दोर को खींचो मत। न इस बात
 से भय करो कि नाल माना के पेट में चली
 जायगी। मित्तं गर्भागम्य हो डटना से दसा
 रही, पर अरिष्ट बात न लगाओ। इससे
 प्रसव बंद हो जायगा, और आवत गिर
 जायगी। पर यदि आँख न गिरे, तो बच्चे
 दर्द को इस भाँति दसाओ, मानो आँख
 को बन्द करने से निरोद्धर निभायेंगे।
 - १ - पर दर्द से आँख गिर जायगी।

इसके बाद शिरोमध्य को १०-१५ मिनट
 दसा रखना चाहिये, जिससे आँख गिर
 जाने से निवृत्त हो। इसके बाद तो बड़ी
 सावधानी है। बच्चे को पेट पर रख

लोशन में उवाल लो। यदि इन चीज़ों
 में ज़रा भी दोष रह गया, तो बच्चे को
 भयानक रोग लग जाने का भय है।

नाल काटकर उस पर ज़रा-सा बोरिक
 एसिड डुकर दो। इसके बाद वह टुकड़ा
 कपड़े का रखो, जो छेद करके प्रथम ही
 रख छोड़ा है। उसके छेद से नाल को
 निकाल लो, फिर कपड़ा नाल पर लपेट
 दो, फिर एक पट्टी बालक के चारों ओर
 बाँध दो कि वह नियत स्थान पर रहे
 और उसे दाहनी करवट किसी नरम और
 सूखी जगह पर लिटा दो।

अब प्रसविणी की तरफ ध्यान दो।
 यदि उसका ठीक उपचार हो गया है, तो
 शीघ्र ही आँख गिरेगी। बच्चा पैदा होने



बच्चेदानी को दवाना

देनी चाहिए और उसे पिन से छटका देना चाहिए। पट्टी हटव रख देनी चाहिए। इसके बाद पिन-
थोलिक लोरान से जूचा की जांच और जाम-राम का नयान चक्की तरह धो देना चाहिए।
सच्चेदानी में भी, दुन दे देना चाहिए कि साफ हो जाय। सोचे स सोचा अपना निरुद्ध में,

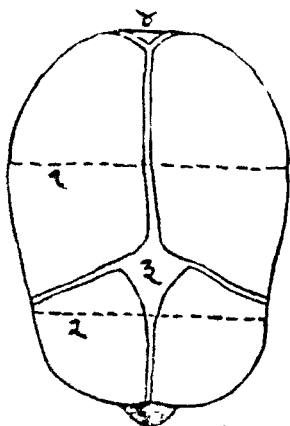
पर यथासंभव उसे
हिलावे नहीं। तौलिण
की एक गहरी यनापर
यॉनि-सुगर के ऊपर रख
दो और इसे आगे-पीछे
पिन के द्वारा लंगोट की
भाँति पेट की पट्टी में
छटका दो। इसके बाद
बमरे से मय हट जाये।
माता को विधाम करने
दो। एक घंटे बाद देखो
कि क्या सच्चेदानी गिरुन
गई है। गिरुन हटने
सच्चेदानी बड़ी मँद के
समान मान्य होगी।
उस समय माता लेस
हो, यदि घर १०० से
अधिक मान्य हो, तो
रक्त-मय का भय है।
देनी क्या है इसके लिये
मायजान रहो। और यदि



महिला का शरीर और गर्भाधान का स्थान

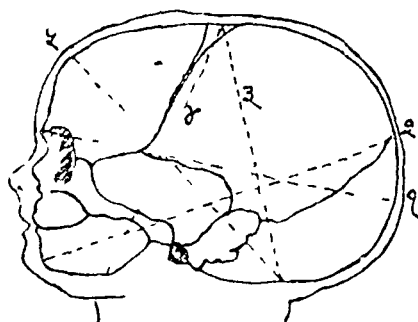
और यदि कोई सच्चेदानी नया सच्चेदानी है, तो उसे, जो दोषों से निवृत्त है, सच्चेदानी में

पौष्टिक आहार खा सकती है। फल और फलों का रस भी उसे दिया जा सकता है। हों, ठंडा पानी और ठंडा भोजन उसे न देना चाहिए। प्रसव के बाद एक मास तक वह सौभाग्य शुंठी का सेवन करे, यह सबसे उत्तम बात है। गुड, सोठ, मखाने, पंजीरी, घृत का हलुआ यह देना उत्तम है। ६ दिन बाद खीर, खिचड़ी, फुलका आदि साधारण भोजन दे सकते हैं। सौभाग्य शुंठी का नुसरा इस ग्रंथ में अन्यत्र दिया गया है।



भ्रूण-कपाल

- १ पार्श्वमध्य मध्य व्यास ।
- २ शीर्षमध्य मध्य व्यास ।
- ३ मध्यध्र ।
- ४ प्रजापतिरंध ।



भ्रूण-कपाल का व्यास

- १ नासा-मूल से कपालार्धद तक $४\frac{1}{2}$ इंच ।
- २ श्रोणी से प्रजापतिरंध तक $५\frac{1}{2}$ इंच ।
- ३ मिर का पिछला भाग $३\frac{1}{2}$ इंच ।
- ४ मिर का अग्र भाग $५\frac{3}{4}$ इंच ।
- ५ ललाट से ग्रीवा के पिछले भाग तक $३\frac{3}{4}$ इंच ।

(२) गर्भाशय को पेट पर से जोर से पकड़कर दवाओ, ताकि वह सिकुड़ जाय । जब तक रक्त-प्रवाह बंद न हो जाय, जोर से पकड़े रहो ।

(३) चूर्ण के पानी में या ठंडे पानी में कपड़ा भिगोकर उसमें पेड़ू और योनि में रक्खो, और बारंबार ठंडा पानी डालते रहो । ठंड से रक्त-नालियाँ सिकुड़ जायेंगी, और रक्त बंद होने में सहायक होगी ।

(४) २-३ फ़ुट की उँचाई से आमाशय पर ठंडा पानी डालो । बालक को तुरंत स्तनों से लगा दो । दूध चूसने से गर्भाशय सिकुड़ता है ।

इसके बाद २-३ दिन तक स्त्री को चुपचाप गान होकर लेटा रहना चाहिए । बैठने या उठने न दो ।

प्रसूति-ज्वर

प्रायः प्रसव के बाद १-४ दिन तक स्त्रियों को ज्वर रहा करता है, पर यह साधारण बात है । परन्तु जो ज्वर प्रसव के ३-४ दिन पीछे आता है, भयानक है । इसके साथ नाड़ी भी अस्थिर तेज चलती है । प्रथम ठंड लगती है । पेट के नीचे के भागों में प्रायः पीड़ा रहती है । मिर-बंद करता है, रक्त-प्रवाह कम हो जाता है ।

यह ज्वर याम्त्र में अशुद्ध वस्तुओं, दाईं के गंदे हाथों और गंदे वस्त्रों की छुन से होता है ।

इसमें सर्व-प्रथम काँष्ट शुद्ध करना आवश्यक है । अरंड तैल का प्रतिदिन जुलाव दो । प्रति चार घंटा बाद लाइमोल की पिचकारी दो । इतने पर भी यदि रोग न दूरे, तो तत्काल योग्य चिकित्सक को दिखाओ ।

किसी का मुख बाहर आकर अटक जाता है, गरीर भीतर रहता है। कोई-कोई हाथ-पैर ऊपर करके सिर के बल कील की भाँति योनि-द्वार में ठुक् जाता है। किसी के हाथ-पाँव गुर के समान बाहर निकल आते हैं।

ऐसी अवस्था में स्त्रियाँ ठडी, बेहोश, नीली पड़ जाती हैं, उनके बचने की यागा नहीं रहती।

पेट में मरे हुए बच्चे की पहचान

यदि बच्चा हिले-डुले नहीं, पीडा उठनी बंद हो जाय, स्त्री का गरीर हरा या नीला हो जाय, स्त्री की साँस में मुँह के समान गंध आवे, पेट पर सूजन पड़ गई हो, तब समझना कि बच्चा पेट में मर चुका।



मृदगर्भ के भिन्न-भिन्न रूप

उसकी चिकित्सा

(१) साँप की काँचली को दो जकोगे में जलाकर राख का लो और उसे शहर में मिटाकर आग में आँज दो, इससे यदि बच्चा ज़िंदा होगा, तो बाहर आ जायगा।

(२) बिनाल के डोंडे और इद्रायन की जट दोनों को १-१ तोला पानी में पीसकर योनि मार्ग में रख दे। जीता और मरा बच्चा बाहर आ सिरगा।

यदि इन उपायों में काम न हो, तो प्रति चतुर डॉक्टर से चीर-काट करावे, जिससे माँ के प्राण बच सकें।

पण्डित धातें जो कभी-कभी प्रसव में हो जाती हैं

(१) अनेक बच्चों का एक साथ होना। परीणा से जाना गया है कि प्रति ८७ बच्चों में एक प्रसव दो बच्चों का और प्रति ७,६७४ में एक प्रसव ३ बच्चों का होता है। १ बच्चे तक प्रसव में होने मुने गए हैं, पर बहुत ही कम। तब दो बच्चे होते हैं, तब प्रायः एक लड़का और एक लड़की होती है। तीसरे लड़कियाँ बहुत कम होती हैं और लड़के उससे भी कम होते हैं।

ऐसे बच्चे प्रायः गरीब, अस्वास्थ्य और बेदीन होते हैं। दो बच्चों का गर्भ पहचाना जा सकता है। ऐसा पहचानने के पेट में दो बच्चे में होता है। दो हड्डियों की घटकनें मुनाई देती हैं। बच्चा बहुत कमजोर हो जाता है। तब दोनो बच्चे पैदा हो जायें, तभी नाल काटना चाहिए।

(२) बच्चा बहुत बड़ा होना। कभी सोटे बंग कम, कभी अधिक, जैसे ६ टैलर के बच्चे पैदा हो जाते हैं। दो बच्चे का होना या दो बच्चे के होने हैं।



प्रकरण १२

गर्भ न रहने के कारण

गर्भ न रहने के अनेक कारण हो सकते हैं—

- १ स्त्री वंशा हो या पुरुष नपुंसक-हो ।
- २ जननेंद्रिय के रोग ।
- ३ सामरिक धर्म की विरुद्धि ।
- ४ अतिरिक्त विषयामक्ति ।

वंशा और नपुंसकपने का दोष दो प्रकार का होता है । एक स्वाभाविक जिसमें स्त्री पुरुषों की जननेंद्रिय या तो होती ही नहीं थी या यदि होती भी है, तो अति स्वरूप । इनकी कोई चिकित्सा नहीं, परंतु ये रोग भ्रम, पृष्ठा, भ्रूष आदि कारणों तथा साधारण कारणों से भी हो जाते हैं । यदि किसी उत्तम वैद्य से चिकित्सा कराई जाय, तो लाभ हो सकता है ।

जननेंद्रिय के रोगों को पूरा ध्यान से देखना चाहिए । और उनकी चिकित्सा करानी चाहिए । प्रदा, सूजाक, आतणक और योनि-रोग एवं प्रमेह ही सतान के वाधक हैं । उपर्युक्त रोगों की चिकित्सा के बाद 'अशोकारिष्ट' नामक औषधि जो प्रत्येक अच्छे वैद्य के यहाँ मिल सकती है, यो-रोगों को तथा गर्भाणय शुद्धि के लिये तथा चंद्रप्रभा वटी पुरुषों के लिये अति उत्तम द्रव्य है ।

सामरिक धर्म की विरुद्धि के लिये यह दवा अति उत्तम है—

गुग्गुलु के कृष्ण ५ माणा, अजगर ५ माणा, दाग्धीनी ३ माणा, वायविडंग ५ माणा, गुड पुगना दो सोने । स्तोत्रगण के प्रारंभ होने ही ५ द्रव्यक पानी में पकाकर २ छटाक जैव रहने पर दानकर दोनो समय पीना तथा अनुकाल के नियमों का पालन करना चाहिए । सामरिक धर्म में जाते भी वैसा विरुद्धि, जैसे दर्द, रक्त कम आना, काला, पीला, दुर्गंधित रक्त आदि-आदि दोनो ही मास तक अनुकाल में ३ दिन लेने से बचते दूर हो जायगा ।

उपरोक्त द्रव्य नाम की एक वन-पत्ति भी सामरिक धर्म के विकारों में अति उत्तम है, उसका त्रिष्टि नाम दे ३३ दण्ड के मिश्रण बर्तन में बनाया है, जो सर्वत्र विरुद्ध है । उसे भी संवत् १८८३ में बनाया है ।

गर्भ रहने के उपाय

यदि कोई स्त्री शिवाय न हो, तो पूरा नाम श्री-गुरुय प्रत्यक्ष से गे । पुष्टि और इच्छा करनी है ।

अनुकूल में उक्त फाड़ा मासिक शुद्धि का री पीये । स्नान करने ७ जाने निवर्तिनी में योज निगल जाय । दौतो को न लगने दे । दूसरे दिन ६, तीसरे दिन ११, चौथे दिन १२, इसी प्रकार पाद में १-१ दावा यज्ञर निगल जाय । तथा शत्रि को १ मास नाम के चूर्ण कर दूध के साथ फंसी ले ले । यह विधि ८ दिन करे । दावा है, चरम गर्भ रूढ लावना । इसी नाम से या २-३ मास के शंकर ।

८ दिन बाद 'महाफलपूत' का सेवन करे । इसका नुस्खा यह है— पंजी गौ का गाँव पूत जिमके नीचे पड़ता हो १ सेर । उसी गौ का दूध ४ सेर । चित्ता, मुन्हाड़ी, बर, लाले, दारुहल्ली, कुटकी, दागधिरा, पोंपल, नागसोभा, ईलायत को उर, दागवार, उर, ईला, महामेश (ये न मिलें, तो इनके बदले मुल्हाड़ी), पामर, पामरिग (न मिलें तो मेरु के फूल), शाना, मरुंद बदल, हींग, लालपदम जातिनी, पलकोपल, पलकोपल, पलकोपल, पलकोपल को कर्पी, मिहरी, राजगहन, इली, से २० उमहरी पूर-पूर तोला से इले कदर उर दूध कर लुगदी कर ले और पौ-दूध तथा ४ सेर पानी मिलकर मद्यमि से पारये । यह पाद जाय, पानकर रक्त ले । यही फलपूत है । १ से २ तोले तक दूध में पादका का तिथी १ मिलकर पाना चाहिए ।

यदि तीन मास भीतर पर भी गर्भ न रहे, तो ये मासों पारये—

मासपल ४ मास, भूगर्भी ४ मास, दस इलायती ४ मास, लींग ४ मास, मरुंद ४ मास, जगदल ४ मास, नमरेर ४ मास निवर्तिनी के दावा १ मास मरुंद पदपूत कर प्रयोग से दूसरे से रक्त में पद-पूत नाम से पौ-दूध पारये और दस दस दस पानी से अनुकूल के बाद २१ दिन बाद पदपूत गर्भ होगा ।

अध्याय पाँचवाँ

शिशु-पालन

प्रकरण १

वायु और प्रकाश

जहाँ तक बन सके, बच्चों को खुली हवा में रखना चाहिए। जब बच्चा घर में हो, चाहे वह सोता हो, चाहे वह खेलता हो, बराबर हम बान का ध्यान रखें कि बाहर की खुली और ठंडी हवा निरंतर कमरे में आती रहे। बच्चे को हवा के झोको से तो जरूर बचाने का ध्यान रखना चाहिए। परंतु हवा ठंडी है, इस बान का कुछ डर नहीं करना चाहिए। स्वच्छ, ताज़ा, ठंडी हवा गति-बद्ध है, और बच्चों को मर्दी लगने से बचाती है। मर्दी, गर्मी, जुकाम, ट्यूबर्क्यूलोसिस आदि रोग उन्हीं बच्चों को होते हैं, जिन्हें स्वच्छ और ताज़ा हवा में बिल्कुल बचाया जाता है। बौद्धिक आदि से गर्म किए हुए कमरे की हवा फुफ्फुसी और नंदुस्मानी को हानिकार होती है, और बच्चों को मर्दी-जुकाम का शिकार बनाती है। क्योंकि ऐसी हवा में रहनेवाले बच्चे जब कमरे बाहर खुली हवा में आते हैं, ठंडी हवा ठंडी हड्डियों में भयंकर प्रभाव उत्पन्न करती है। इसीलिए बच्चों को अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनाकर देर तक स्वच्छ और ठंडी वायु में खेलने और सोने दिया जाए। ऐसी आदत तब बच्चों को पक जायगी, वे मर्दी लाने से सुरक्षित रहेंगे और ठंडे ठंडे मौसम, ट्यूबर्क्यूलोसिस आदि रोग न होंगे।



स्वस्थ शिशु

मौसम-बुद्ध का प्रबंध

जब हमें ता ठंडे आसारे तक बच्चे प्रायः २० या २२ घंटे तक सोया करते हैं। हम सोने से जाग ही हैं। और बच्चे को सोते में जागा जायगा, तो वह मारे दिन सोवेगा।

मध्यमे उत्तम तो बात यह है कि बच्चे को एक अलाहिदा कमरे में ही रखा जाय। अगर जगह की नगी हो, तो इतना तो ज़रूर करना चाहिए कि बच्चा अलग माता-पिता से कुछ कामने पर पालने पर सुलाया जाय। बाहर की थोड़ा भी बच्चे के सोने के लिये ठीक की जा सकती है, पर हर हालत में यह बात परमावश्यक है कि जो भी स्थान इस काम को निश्चय किया जाय, पूर्णतया हवादार हो।

बच्चे को अपनी माता के साथ एक ही बिस्तर पर कदापि नहीं सोने देना चाहिए। उस लिये एक अलाहिदा पालना ज़रूरी है। अगर यह पालना माता-पिता के ही सोने के कमरे में रखा जाय, तो उसे माता के पलंग के ठीक सामने काफी फासले से रखा जाय, जिससे पालने और पलंग के बीच स्वच्छ वायु का बाहर से सीधा प्रवाह आता-जाता हो, जिससे बच्चे को अपने माता-पिता के श्वास से निकली गंदी वायु से श्वास न लेना पड़े।

स्वच्छ वायु का प्रवाह

उपयुक्त प्रकार से स्वच्छ वायु में बच्चे को रखने का प्रभाव उसके रंग, शरीर की बढ़ती, पुष्टि, नैसर्ग और प्रसन्नता को देखने से प्रकट हो जाता है। ये परिणाम उस दशा में अधिक उत्तम दोग पड़ते हैं, यदि बच्चा नज़दीक ही किसी अलग कमरे में नित्य सोता रहे। मैं समझता हूँ कि अपने प्यारे बच्चे को अपनी छानी में अलग रात-भर रखने में श्वासकर अलग कमरे में सुताने को कोई माता गर्जी न होगी। परंतु यदि वे केवल एक महीने तक जी कड़ा करें बच्चे को इसी प्रकार सोने का प्रयत्न करें, तो उसी महीने में बच्चे की उत्तम दशा देखकर वे कभी कि अपनी दुमनी गति को पसंद न करेंगी, ऐसा मेरा हृदय विश्वास है।

ऐसे बच्चे जो स्वच्छ और ठंडी वायु में प्रवाहवाले कमरे में नित्य सोते और खेलते रहते हैं, वे सब गंदरी नाद में बसे न घटे तर सोते रहते हैं और बीच में जाग और रोकर माता को बर्बाद कर देते। अतः यहाँ यह ज़रूरी है कि एक नरम, मोटा तौलिया या कपड़े का टुकड़ा उनके नीचे ज़रूर बिछा देना चाहिए और इसपर बार ध्यान से देख लेना चाहिए कि बच्चे से सब को दूराय तो नगी कर दिया है। यदि स्पष्ट भाग गया हो, तो उसे तत्काल बदलकर दूसरा करवा देना चाहिए। बच्चे को रात्रि में समय कदापि कुछ खाने को न दिया जाय।

बच्चे के लिये सर्वोत्तम स्थान

बच्चे के सोने का स्थान उसके लिये सर्वोत्तम है। पालने के पाम छोटा-सा पर सुखी और गर्मी है कि बच्चा को जो भी बच्चे के शरीर को हानि न पहुँचावे। माता के पलंग के पास बच्चे को रखना ठीक नहीं है। मध्यमे उत्तम स्थान मिटकी के पास है। इस स्थान पर यदि बच्चे को रखना होगा, तो मिटकी के द्वार से आनेवाली स्वच्छ वायु का बहना सुनिश्चित होना चाहिए। अतः यहाँ मटकी के दिनों में बच्चे के लिये एक छोटा-सा कमरा है। इस बात में सर्वथा सत्य और ठंडी वायु बच्चे को मिलेगी और उसे ठंडा न होने देगा। अतः यह है कि माता

बच्चा दोनो का स्थान आसने-सामने फासले पर होना ही चाहिए, यदि उन्हें दृष्ट-दृष्ट करे में सोने का सुभीता न हो।

बच्चे के लिये सबसे निरुप स्थान

माता के साथ पलंग पर सोना बच्चे के लिये सबसे निरुप स्थान है। उसमें नीचे लिली हानि होती है—

१—गर्दि में बच्चे का हाथ-पाँव माता की कमर के नीचे आ जाने से उसके वृक्षल जाने का भय है।

२—माता की साँस के साथ जो जहरीली हवा निकलती है, उसमें मर्म सेने से बच्चे के कोमल फेफड़ों को अत्यंत भय है।

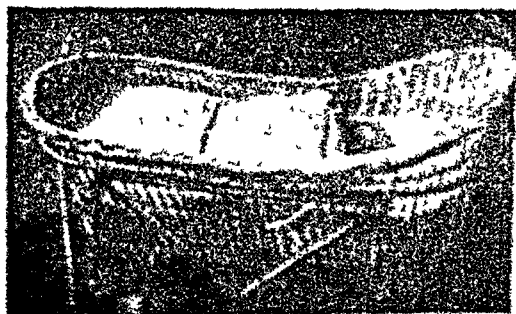
३—बच्चा अपनी ही मर्म की गर्दी हवा में चार-चार साँस लेगा। क्योंकि जब उसका मुख और नाक के चारो ओर की हवा गर्म होगी, तब साँस की छोटी हुई जहरीली हवा का एक बादल-मा उसके चारो ओर बन जायगा और यदि ठंडी और ताज़ी हवा उसके मुख और नाक के चारो ओर होगी, तो साँस की छोटी हुई जहरीली हवा गर्म और हल्की होने के कारण पृथ्वी के ऊपर को उठ जायगी। क्योंकि ठंडी हवा उसे नीचे से ऊपर फेंक देगी।

४—माता की गर्दी गर्म स्थान की हवा बच्चे के शरीर और वस्त्रों की विस्तृत सतहों पर बसा देती है। बच्चे का शरीर इतना माजुक हो जाता है कि उसे चाहे जब गर्मी पकड़ जाने का इतना लगा रहता है। इससे दिन में यदि ऐसा बालक जग भी ठंडी हवा में छोड़ दिया जाय, तो उसे शरीर सर्दी लग जायगी।

बच्चे को हवागोरी

मातःकाम और तापबाल बच्चे को निच मुकी और धूल-रहित जगहों में, दाईं का बाँयाँ में से जाकर स्वस्थ वायु का निवन बगला चाहिए।

इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि बच्चे को गोदी में लेकर जाना विस्तृत हानिकर है, उसमें बच्चे को कुछ भी आराम नहीं मिलता। काठका बेंगोड़ी और ऐसी अन्य प्रकार की गारिफ बच्चों के हवा लाने के काम की होती हैं, उन्हें को काम में खाना चाहिए।



बच्चे को गोदी में लेना, जो केवल माँ की गर्मी के लिए है, इससे बच्चे को

सबसे बुरा हानि

परंतु किसी भी देश में बच्चे के पालने या शांति में किसी तरह का दखल, पूर्ण या अंशिक रूप से होना चाहिए, जिसमें बच्चे की मास के निर्देशों का पालन किया जायें। यदि या उसके ध्यान-पास जारी रखी जायें भयंकर। कभी-कभी घर और घर में बच्चे के लिये दुआला या कोई भारी चीज कायें। यथाप्राप्त पर दाखल जायें हैं। यथाप्राप्त मास में बच्चे के भाग्य पर सुझाव दिया जा सकता है। यदि जिस मास में बच्चे को इस प्रकार टांक देना आवश्यक है। यथाप्राप्त ही मास यथाप्राप्त यथाप्राप्त मास निर्देशों पर, यथाप्राप्त प्रविष्टि बच्चे को निजता में, इस मास की दखल है।

एक गणाल धिन्धुन गलत है कि दिन के समय सो। एक क्षण की नींद क्षण में वृ-
त्ति उत्पन्न होती है, परन्तु वास्तव में स्थिति इस से अलग है। यदि सचि-
य जान कि भूष धुन ही नींद है, तो माता की चलाय में या बायाय की स्थिति में धुन
धुन की छाया में रम सकते हैं। वास्तव में माता-पिता, बच्चे की नींद की वृत्ति
संरक्षित करें, यह भी उचित है। बायाय में रमते। माता की यदि धुन की वृत्ति
बचे, तो वह धुन गलती नींद में लायेगा। माता के वृत्ति में वृत्ति की वृत्ति की
वास्तव में जायगी, पर धुन बायाय धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन
माता की वृत्ति है। धुन की वृत्ति वृत्ति की वृत्ति धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन
की वृत्ति वृत्ति में वृत्ति वृत्ति धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन
में वृत्ति में धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन
की वृत्ति धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन धुन

[illegible]

यदि स्तनों की घुंड़ी चपटी होने या बच्चे में चूसने की शक्ति कम होने से कुछ समय दूध न निकले, तो एक स्त्री को उँगली में ज़रा-सा घी या तेल लगाकर नरमी से स्तन को दगाना चाहिए, जिससे दूध बच्चे के मुख में पहुँच जाय। अथवा पप का प्रयोग करना चाहिए।

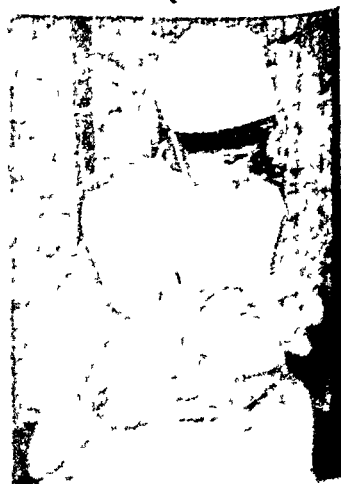
शुरु के महीनों में प्रतिदिन तीन घंटे पर बच्चे को पांच घंटे दूध पिलाना चाहिए। यदि दूध पिलाने के समय पर बच्चा सो रहा हो, तो उसे निस्संदेह उसी समय जगाकर दूध पिलाना चाहिए। तंदुरुस्त माता के स्तनों से बच्चे के निरंतर एक-सा चूसने से दूध का प्रवाह निरलना है, जो नौ मास तक के बच्चे के लिये बिल्कुल काफ़ी है।

यदि बच्चे को इस प्रकार स्वस्थ नीरोग दूध मिले, तो बच्चे का रंग गुलाबी हो जायगा और वह जय योकर उठेगा प्रसन्न होगा, कभी न रोवेगा। शरीर मांसल और दृष्टि प्रफुल्ल होगी। निरंतर वज़न बढ़ेगा। बच्चे में यह लक्षण न हों, तो अवश्य संदेह करना चाहिए कि उसको दूध अशुद्ध मिल रहा है।

जन्म से दो दिन के भीतर यदि बच्चा बेचैन या थामा पाया जाय, तो उसे एक चम्मच गुनगुना पानी दूध पीने पर दे देना ठीक होगा। परंतु यह जल चार घंटे में एक बार से ज्यादा न दिया जाय।

दूध पिलाने का ढंग

माता सीधी पालोंथी माथकर बैठे, प्रथम स्तन को थोकर एकाध बैठ धरती पर गिराना याचक के मुँह में डे। पहले दाहना स्तन पिलावे, पीछे बायाँ। लेटर कभी दूध न पिलावे। इसमें याचक का बान बहने लगता है। बालक को मोठ में रोकर और एक हाथ उसमें सम्मर के नीचे गलसर सम्मर को छँचा रखे, तब पिलावे। जंद में न पिलावे। यदि कोई ग्राम थाया न हो, तो माता ही के बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। दूध पिलाने माता का दूध नहीं पीने, उसमें स्नेह हो नहीं करे। इसके लिये माता को दूध पिलाने से पूर्व स्नान करना चाहिए। ऐसी माँ को गर्व-रूप का सम्मान नहीं देना।



जो दूध पिलाने का माता दूध पिलावे।

इसके बाद माता को दूध पिलाने को।

यदि माता के स्तन में दूध न हो, तो उसे दूध पिलाने से रोकें,

दूध पिलाने के लिये स्तन की गंध

को दूध पिलाए जाय । हमने प्रभिर पोष्टित सार गुणदायक धनु सन्तान मे दण्डे ।
सौं नहीं हैं । कहायत है—“देव, मेने स्वर्गो ना पा तितान २५ पिता मे”

यह पिलाकर बालक का मुँह थोड़ा लालना चाहिए, जिससे भरण, आदि काट न पार।
लेगे चिह्न जोर माना के शरीर में देनी, तभी यह बढ़ कर देना चाहिए।

।—जय माता कं स्वर्गो मे उप न रहे ।

—जय माता के गानों में मनपताष्ट नादुन हो ।

—जब माता की साँसों में ऐंठन-सा लगने लगे ।

! --सर्वों ने पीछा छोड़ा ।

—मणिपूर में प्रमद खौर रिण "मर" से ।

[illegible][illegible]

७ विनयक पापक से मुक्त हो जाओगे । इस प्रकार पापक से मुक्त हो जाओगे ।

[illegible][illegible]

1. 1990年12月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2000年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2002年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2004年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2006年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2008年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2010年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2012年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2014年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2016年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2018年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2020年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。2022年10月，在“中国—东盟”合作中，中国首次提出“中国—东盟”合作。

दूध पीने का काल

यह बात बिल्कुल ठीक-ठीक नहीं कही जा सकती कि कितने दिन तक माता को बच्चे को दूध पिलाने की जरूरत है। यदि कोई बाधा न हो, तो बच्चे को नौ महीने तक सिर्फ माता के दूध पर ही रखना चाहिए। इस बीच में बच्चे को बराबर तोलते रहना चाहिए। यदि उसका वजन बिल्कुल ठीक-ठीक बढ़ रहा है, तो इसका मतलब यह है कि उसे और किसी प्याछ पदार्थ की सहायता की जरूरत नहीं है, और कुछ भी चीज़ खिलानी उसके लिये हानि कर हो सकती है।

बहुधा बच्चा जब माता के दूध ही पर रहता है, सुस्त और ढीला-सा रहता है। इसका कारण जरूरत से ज्यादा दूध पिलाना है। ऐसी दशा में दूध पिलाने का समय और लंबा कर देना चाहिए। यदि माता दो घंटे में दूध पिलाती हो, तो तीन घंटे में पिलावे। और बच्चे को पांच घंटे तक स्तन पीने दे। इसके बाद भी बच्चा स्वयं स्तन न छोड़ दे, तो माता को अपने हाथ से स्तन छुड़ा लेना चाहिए और जरूरत हो, तो चार घंटे तक के समय का शत दूध पिलाने के लिये रखा जा सकता है।

धाय

यदि किसी कारण-वश दूध पिलाने के लिये धाय की जरूरत हो, तो नीचे-लिखे प्रकार की धाय होनी चाहिए—

धाय ऐसी हो कि नितने दिन के बालक के लिये धाय चाहिए, उतने ही दिन का बालक उसकी गोद में हो। दस-पाँच दिन की कमी की कोई बात नहीं, क्योंकि ऐसा न होने में उसका दूध बच्चे की प्रकृति के अनुकूल न होगा। धाय में इतनी धारें होनी चाहिए—

१. युवती और सुदृढ़ हो, बहुत मोटी या कृश न हो।

२. उसकी सन्तान होकर मर न जाती हो।

३. उसे जोड़, गला, दमा, ज्वर आदि कोई रोग न हो।

४. सभ्यता तथा श्रमशील न हो।

५. छोटी, बूढ़ी, बसंत, गंदी और स्नेहहीन न हो।

६. सुगीला, हेमशुल और संतोषी हो।

७. पालनी न हो। दूसरे-तीसरे की हो। स्तन ऊँचे, रुंदा और लंबे हों। यदि ऐसी धाय न मिले, तो उसे बालक दूर ही देना उत्तम है।

पादरी दूध

इसके लिये बालक के स्तन के दूध के सुखाने की तो कोई चीज़ है ही नहीं, परंतु इसका उपयोग स्तन के दूध के दूध पानी और चीनी मिलाकर यथार्थमान माता के दूध के समान हो कर बालक को देना जा सकता है।

स्तन का दूध उबाले के लिये को सिलाना ठीक है, पर बच्चे के लिये ऐसा नहीं है। बच्चे के

गोंद अकेशिया (Gum Acacia)

१ द्राम

गोगन वादाम

आधा द्राम

बाइजोइक एसिड (Bigone Acid)

पाव ग्रेन

सैकरीन

पाव ग्रेन

पानी (डिस्टिल्ड)

आधा औंस

अलसी के तेल के स्थान पर जैतून का तेल या काउलिवर आइल भी दिया जा सकता है।

लाइम वाटर

चूने का पानी बनाने की विधि यह है कि आध सेर उबले हुए पानी में एक चम्मच पाव गाने का बड़िया चूना घोल दें और बर्तन को ढक दें। १२ घंटे बाद जब पानी बिल्कुल निथरा जाय, तो पानी को फेंक दें। नीचे के जमे हुए चूने में एक पाव पानी और मिला दें। ३ मिनट तक मिटाओं। और १० घंटे तक रक्खा रहने दें। ऊपर का निथरा हुआ स्वच्छ जल ही लाइम वाटर है। इसे बोतल में भरकर कपकप टाट लगाकर रख देना चाहिए, और जगर के समग उड़ी में से काम में लाना चाहिए, और फिर तत्काल टाट कम देना चाहिए। बोतल हवा में रखी रहे।

दूध को रखने की विधि

दूध को उबालकर उसे बहुत ही जल्दी और सावधानी से ठंडा करना चाहिए। यदि दूध को थरने आस ठंडा होने देने को पड़ा रहने दिया जायगा, तो उसमें अनेकों प्रकार के दूषित बीजाणु उत्पन्न हो जायेंगे, प्रायः हर गर्मी की शुरु में, अगर दूध को ठंडा रखने की सावधानी में गेठा न की गई, तो वह बहुत शीघ्र खराब हो जायगा। यह दूध बच्चे के बिने फिर के समान धारा है।

या सावधानता ३ घंटे में अधिक रखना हुआ दूध बच्चे को न देना चाहिए। वह दूषित हो जाता है।

दूध को ठंडा बनाए रखने की विधि

बोतल में दूध भरकर उसमें से टाट निकाल दें और ताज़ी हवा उसमें आने दें। परंतु इस विधि रखने न पड़े, इस बात का सावधानी में ध्यान रखना, और एक माफ़ छत्र में इसे रक दें, फिर उसे सामान्य तापता की आसानी या सीसी पर्ग पर रख दें। हर हावत में बहुत सावधानी रखनी है। इस विधि में नेत्र-से-नेत्र गर्मी में दूध ठंडा बना रहेगा। बहुत कम दूध बोतल रखनी पर कभी दे हि दूध को बोतल तापमान सामान्य पानी में रख देंगे, तो उस दूध की उपयोग न करने होता है। मही के दिनों में तो हमसे विशेष धानि की जाती, पर गर्मी के दिनों में दूध को बहुत जल्दी से पानी में गरम ठंडा करना चाहिए।

दूध को ठंडा करने के लिए दूध को पत्र में तापकर लटका सकते हैं, जिसमें वह ताज़ी हवा के संपर्क में रह सके। दूध को ठंडा करने के लिए दूध को बर्तन में रक्खें, जिसमें वह ताज़ी हवा के संपर्क में रह सके।

वाहरी दूध पिलाने की सारिणी

| दूध देने का परिमाण | दूध देने की प्राप्ति | दिन प्रतिदिन | पूरा गार से कितना पिलाना | दिन रात में कितनी | आहार का परिमाण | मर्म जल | कृषि | कृषि पिलाने के घंटे |
|--------------------|----------------------|--------------|--------------------------|-------------------|----------------|---------|------|-------------------------------|
| ३॥ मीर | जन्म के तीसरे दिन | ३ | २॥ तो | ३ | ४ तो | २॥ छं | ३ | ६, ६, १२ प्रातः २, ६, १० मायं |
| ३॥ १०६ | " चौथे " | ४ | ३॥ तो | ४॥ छं | १॥ छं | ३ छं | ३ | " |
| ३॥ मीर | " पाँचवें " | ५ | १ छं | ५ छं | २॥ छं | ३॥ छं | ३ | " |
| ३॥ मीर | " गायों " | ६ | ६॥ तो | ७॥ छं | ४ छं | ४ छं | ३ | " |
| ४॥ १०६ | " दशवें " | ७ | १॥ छं | ६ छं | ५॥ छं | ३॥ छं | ३ | " |
| ४॥ मीर | ३६ सप्ताह का प्रा. | ८ | १ छं ३॥ तो | १०॥ छं | ७ छं | ३॥ छं | ३ | " |
| ४॥ १०६ | ४० " " | ९ | २ छं | १२ छं | ६ छं | ३ छं | ३ | " |
| ४॥ मीर | ४६ मास का प्रा. | १० | २ छं ६॥ मां | १२ छं | १० छं | २ छं | ३ | " |
| ४॥ १०६ | ४६ मास का प्रा. | ११ | २ छं १॥ तो | १३ छं | १३ छं | २ छं | ३ | " |
| ४॥ मीर | ४६ मास का प्रा. | १२ | २ छं १॥ तो | १३ छं | १३॥ छं | २ छं | ३ | " |
| ४॥ १०६ | ४६ मास का प्रा. | १३ | २ छं ४॥ तो | १४ छं | १४ छं | २ छं | ३ | " |
| ४॥ मीर | ४६ मास का प्रा. | १४ | २॥ छं | १५ छं | १५ छं | २ छं | ३ | " |
| ४॥ १०६ | ४६ मास का प्रा. | १५ | ३ छं १॥ तो | १ से | १ से | २ | ३ | " |
| ४॥ मीर | ४६ मास का प्रा. | १६ | ३॥ छं | १ से १॥ छं | १ से १॥ छं | २ | ३ | " |
| ४॥ १०६ | ४६ मास का प्रा. | १७ | ३ छं ४॥ तो | १ से २॥ छं | १ से २॥ छं | २ | ३ | " |
| ४॥ मीर | ४६ मास का प्रा. | १८ | १ पाव | १ से | १ से | २ | ३ | " |

के बलिदान

सिन्धु-साधन

१६३

१-४ घंटे बाद दूध पिलाना अधिकतम बच्चों का मुँह में ही उपयुक्त पड़ता है। परंतु कुछ को प्रारंभ के पाँच मास बाद तब १-२ घंटे में भी पिलाना पड़ता है। रात में माँ यह है कि दूध की मात्रा और बाल, बच्चे की पाचन-शक्ति, शरीर-प्रतिनि और मातृशरीर के ऊपर निर्भर है। ऊपर की सारिगी मातृशरीरका दो माँ है।

१ से ५ मास तक के बच्चों को घंटों के हिसाब से ५१ पिलाना

| रात काल | ६ बजे | —दूध पिलाना | मकर | ६ बजे राना और रात पिलाना |
|-----------|-------|----------------------|-----|--------------------------|
| " " | ७ " | } —सोना | " " | } —सोना |
| " " | ८ " | | " " | |
| " " | ९ " | } राना और दूध पिलाना | " " | } —सोना |
| " " | १० " | | " " | |
| " " | ११ " | —सोना | नरि | ११ " |
| सोपहर | १२ " | —दूध पिलाना | " " | १२ " |
| " " | १ " | } सोना | " " | १३ " |
| " " | २ " | | " " | १४ " |
| सोपहर बाद | ३ " | —दूध पिलाना | " " | १५ " |
| " " | ४ " | —सोना | " " | १६ " |
| " " | ५ " | | " " | १७ " |

५ से १ मास तक के बच्चों को

| रात काल | ६ बजे | —दूध पिलाना | मकर | ६ बजे राना और रात पिलाना |
|-----------|-------|----------------|-----|--------------------------|
| " " | ७ " | } —सोना, सोपहर | " " | } —सोना |
| " " | ८ " | | " " | |
| " " | ९ " | } राना | " " | } —सोना |
| " " | १० " | | " " | |
| " " | ११ " | —दूध पिलाना | नरि | ११ " |
| सोपहर | १२ " | —सोना | " " | १२ " |
| " " | १ " | —सोना | " " | १३ " |
| " " | २ " | —सोना | " " | १४ " |
| सोपहर बाद | ३ " | —दूध पिलाना | " " | १५ " |
| " " | ४ " | —सोना | " " | १६ " |
| " " | ५ " | | " " | १७ " |

बाहरी दूध का परिवर्तन

अगर बच्चा एक महीने का हो गया हो और छट-पुष्ट हो, तो उपर्युक्त प्रयोगों में से धीरे-धीरे गर्म जल कम करके दूध को बढ़ाते जाना चाहिए। १३ महीने की उम्र में बच्चे को प्रालिस गाय का दूध दिया जा सकता है। परंतु इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि एक-एक दूध की मात्रा में परिवर्तन न किया जाय। बच्चे की पाचन-शक्ति की तरफ़ भरपूर ध्यान देना चाहिए।

अजीर्ण

अगर बच्चे को हरे और लम्बदार दस्त आने लगें, तो समझिए अजीर्ण हुआ है। ऐसी दशा में दूध की मात्रा में कमी करके गर्म पानी ज्यादा बढ़ा देना चाहिए। अगर एक-दो बार निर्ल गर्म पानी ही दूध की जगह दिया जाय, तो उत्तम है। अगर दस्त थोड़े-थोड़े, बारंबार दर्द करने आते हैं, तो एक चम्मच कास्टर आइल दे देना चाहिए। और सिवा गर्म जल के कुछ न देना चाहिए। जब तयियत साफ़ हो जाय, तब तीन भाग गर्म जल में एक भाग दूध मित्राकर देना चाहिए।

अजीर्ण होने पर कच्चा दूध हर्गिज नहीं काम में लाना चाहिए।

वर्ष की समाप्ति पर बच्चे को दूध और रोटी दी जा सकती है। यदि उसे ज्यादा देर तक दूध या पतली चीज़ ही दी जायेगी, तो उसके जवड़े बहुत ही सुस्त हो जायेंगे। शरीर की प्रारंभिक दगा में शरीर की बनावट जिस तरह सुधरती है, उस तरह आसानी से बाद में नहीं सुधरती।

फलों का रस

मय प्रसार के फलों को यों ही बच्चे के हाथ में दे देने की अपेक्षा फलों का रस यदि बच्चों को दिया जाय, तो वह अत्यंत गुणकारी है। तीन या चार मास के बच्चों को मज्जे में फलों का रस दिया जा सकता है, संतरे का रस सर्वोत्तम है। नीबू, अंगूर, अनार और सेब के रस भी दिए जा सकते हैं। घेदाग फल को लेकर ऋतपट उसका गूदा निकालकर और साफ़कर उसे निचोड़कर रस निशालना चाहिए। बच्चे को पिलाने के समय ही ताज़ा-ताज़ा रस निकालना चाहिए। होगियारी से उसे साफ़ मलमल में छानना चाहिए, जिससे उसमें ज़रा भी काढ़-क्या न रह जाय। बच्चे के आहार का जो समय है, उस समय के बीच के समय में फलों का रस देना सबसे श्रेष्ठ है। ज्यों ही बच्चा सोकर उठे, इस रस में दुग्धा पानी मिलाकर पिनाओ। पानी उबालकर ठंडा किया हुआ हो। यदि रस बहुत ही गढ़ा हो, तबामकर नीबू का रस, तो उसमें थोड़ी चीनी मिलाई जा सकती है। शुरु में २० बूँद रस देना चाहिए और फिर उसकी गणित के अनुसार ३ या ४ चम्मच तक बढ़ा देना चाहिए।

दूधरे वष का आहार

हमारे घर में बच्चों के दाँत और मुँह को स्वच्छ रखने की तरफ पूरा ध्यान देना चाहिए।
 ऐसा होता है कि बच्चों के दाँत के दाँतों में प्रायः काम ही नहीं लिया जाता। माता-पिता बहुत
 जित्त बच्चे को मिठाई तबम भोजन देने रहते हैं, जिनके लिये दाँतों की बिल्कुल ज़रूरत ही
 नहीं पड़ती। बहुत-से बच्चे दाँत, गिन्नी, भात या मिठाइयों पर ढेर तक निर्भर रहते हैं, इसमें
 उनके दाँतों की तरह निशान नज़र आता है और कमजोर रह जाती हैं, और उनमें वह स्वाभाविक
 शक्ति नहीं आती, जिसके लिये दंत चिकित्सक ने उनकी रचना की है।

[illegible]

रूप चयाने से जय जयदे और जेहने से भव रा भयन होग होगा, उसमें नान-नान और कंड पर गाय तौर से अच्छा शरम पड़ेगा । इसमें लप, गायन, मर्दी, नृत्यन नानि नान यच्चों पर बहुत कम शरम होगा ।

यद्ये बहुत गानत चीज को वेशक चला नहीं सकते, परंतु उनका गाना अगर ऐसा न हुआ, जिसमें कि उनके मुख, दाँत और जहने को भरकर लयकर न करना पड़े, तो निश्चय ही दाँत तिरछे, टेढ़े और निकम्मे हो जायेंगे । दाँते का लयक बनाने हुए दाँत सुंदरता से लयकर चिद्ध हैं । जो साक्षात् यद्ये को गेर लय पड़ने और गान करने में न सके, वे निश्चय ही दाँत के दाँतों को मर्दित हो जायेंगे ।

से दूध पिलाना न बढ़ किया जायगा, तो पीछे बच्चे से उसका छुड़ाना बहुत कठिन हो जायगा ।

१८ मास बाद मिर्क ४ बार आहार देना काफ़ी है । कोई-कोई बच्चे सिर्फ़ तीन बार ही पाकर प्रसन्न रहते हैं । परंतु दो वर्ष के बाद ही तीन बार भोजन देना ठीक है ।

दूसरे वर्ष की गर्मी की श्रद्धा प्रास तौर से बच्चे के लिये खतरनाक है । अगर बच्चा स्वच्छ न रहगा जायगा और उसका आहार और हाज़मा नियमित न रक्खा जायगा, तो बच्चा ज़रूर ही रोगी होगा । हज़ारों, लाखों बच्चे इसी समय ऐसी असावधानियों से ही मर जाते हैं ।

१ वर्ष से १५ मास की आयु तक भोजन-विधि

पहला भोजन प्रातःकाल ६ और ७ बजे के बीच में होना चाहिए । यदि बच्चे को पिलायता दूध देना है, तब ऐसा करना चाहिए कि एक पाव तैयार किया हुआ दूध (जिसका तिक पीछे आ चुका है), उसके बराबर ताज़ा गाव का दूध मिलाकर १५ मिनट तक उबाल लो, फिर जल्दी से ठंडा कर लो । यह दूध २४ घंटे को काफ़ी है । और यदि ताज़ा गाव का दूध है, तो आध से दूध उबालकर ठंडा कर लेना चाहिए । शाम को ६ बजे (चौथी बार) नया दूध एक पाव उबालकर बाम में लाना चाहिए । इस आहार के समय एक छटाक के अनुमान ताज़ा भात दिया जा सकता है । गेहूँ का दलिया भी यदि पच सके, तो देना उचित है । परंतु बच्चे को यदि पतले दस्त आने हों, तो उसे भात ही देना सुनायिय है ।

दूसरा भोजन १० और ११ के बीच में । गेहूँ का मोटा टुकड़ा—चूस्ने और चबाने को । तैयार दूध ३ छटाक, दलिया या भात एक छटाक ।

तीसरा भोजन ११ बजे से २१ बजे तक । चावल का भात एक से दो छटाक तक, रोटी का एक टुकड़ा (चुरा हुआ) तैयार दूध दो या तीन छटाक । थोड़ा-सा पका हुआ सेब टुकड़े करके, अगर हज्म हो, तो उर-सी चीनी लगाकर देना चाहिए ।

चौथा भोजन ४ से ६ तक, और पाँचवाँ भोजन ८ से १० तक दूसरे भोजन के समान ।

दूसरे भोजन के १ घंटे शम २-३ अन्नच संतरे का रस बच्चे को ज़रूर देना चाहिए । यह रस रोग और पेट की हानि को बहुत मुक़ीद है ।

भोजन के समय के बीच में बच्चों को यदि प्यास लगे, तो उन्हें स्वच्छ उबाला हुआ पानी पिलाना चाहिए । इसको छोड़कर बीच में बच्चे को न दो कुछ खाने को देना चाहिए और न पीने को ।

१५ से १८ मास की आयु तक की भोजन-विधि

पहला भोजन प्रातःकाल ६ बजे तक दिया जा सकता है । मिर्क मूली चीज़ें—जैसे, गेहूँ का मोटा टुकड़ा या भात देना चाहिए । दूसरे भोजन में दो या तीन अन्नच मूली दूध में पक

हुई दे सकते हैं। तीसरे भोजन में दूध पत्तली गिराये दी जा सकती है। और पत्ती-जमा उबला हुआ थालू दिया जा सकता है। थोड़ा मीठा भी दो-एक बार देना चाहिए। और पारे प्रचे को पके सेर का थोड़ा बजाना चाहिए।

१८ मास के बाद

१८ मास के बाद बिल्कुल चार बार भोजन देना लायक है। इस वंश में भरपूर मात्रा में और समय पर ही भोजन करने का होना चाहिए। भोजन को समान-समय देना बच्चों की पाचन-शक्ति का जिस तरह नाश करता है, उसी तरह और बोल द्वारा भी दुर्गन्ध नहीं करता।

अनाज से बचना या पारना

मिठाइयों के स्वाद से बच्चे को बिल्कुल अपरिचित ही रखा जाय, मिठाइयों से बच्चे को दूर रगना मानो उन पर बहुत कुछ दया रखनी है।

फलों में भी ऐसे अधिक फल नहीं हैं, जो बच्चे को दूसरे वर्ष में दिए जा सकें। जब बच्चा १४-१५ मास का हो, तब सेब का एक टुकड़ा चूसने को दे सकते हैं। यदि बच्चे को गज्ज रहता है, तो नारंगी का रस देना बहुत अच्छा है। दूसरे फल बच्चों की प्रकृति के योग्य नहीं होते और उनके देने से अनेकों बीमारियों के हमले का भय रहता है। अलवता कभी-कभी अंगूर का रस दिया जा सकता है। बच्चे को कब्जियत के लिये इसमें उत्तम और कोई उपाय नहीं है कि उन्हें फल और सब्जी की मात्रा बढ़ाकर दी जाय और उन्हें ताज़ी हवा में गुन गेलने दिया जाय।

दाँतों की मर्राई के ग्याल से भोजन के बाद में एक ताज़ा सेब दाँतों में काट-काटकर गाने को देना हजार घुसा से कही ज्यादा उत्तम है। अगर दूसरे वर्ष के आरम्भ में ही एक बच्चे को पूरा सेब स्वयं गाने को दिया जाय, तो निगलने, चबाने और चूमने की शक्ति की वृद्धि करेगा। साथ ही हाँड, ज़वान, दाँत और तालू को साफ रखेगा। बच्चे को सेब पर काली परिधन करना पड़ेगा। फिर भी पेट में ज्यादा बज़न न जायगा। १८ मास से दो वर्ष तक की आयु के बीच में बच्चा एक पूरा सेब गाने ला सकता है।

दाँतों की मर्राई करने की सदा हिदायत रखनी चाहिए। टमाटर, दम किए आलू, प्याज़ आदि यन्तु बच्चों को नहीं देने चाहिए। ज्यादा बी की बनी चीज़ें और पकवान भी नहीं देने चाहिए। चाय, बाफो, सोडा, बर्फी, केला, कम पके फल, कच्चे फल, अचार, मुरब्बे भी नहीं देने चाहिए।

बच्चों का वज़न

बच्चे को शुद्ध में कुछ महीनों तक दूर रहने वज़न बढ़ाने रहना चाहिए। और उसके बाद प्रतिमान वज़न बढ़ाने रहना चाहिए, नियम यह माना जाता है कि बच्चा वृद्धि कर रहा है या कमजोर हो रहा है। पहले दम आना या उर्मी प्रसार की साधारण शिक्षायों पर बच्चे के वज़न की बढोत्तरी पर साम प्रभाव पड़ता है, इसलिये यदि बच्चे के वज़न का रक और पर वज़न में रकबा जायगा, तो इन रोगों के बढ़ने की संका ही न रहेगी।

साम के बाद शुद्ध के कुछ दिनों में बच्चा पाचन-भरण के अनुमान वज़न में बढ़ता है। इसके बाद एक बार से सप्ताह तक वज़न की वृद्धि अनिश्चित रहती है, उसके बाद वृद्धि उसके आकार और पर निर्भर करती है।

सा का दम बढ़नेवाले बच्चे का वज़न समय पर कम-ज्यादा होना रहता है। कभी-कभी यह वज़न एक रक हो जाता रहता है। इसका कारण, कभी-कभी साधारण पाचन-शक्ति में कमजोरी हो जाती है। इस कारण का साफ और पर प्रभाव रहना चाहिए।

प्रतिमान वज़न-वृद्धि वज़न बढ़ना एक बड़ी भारी बात है। परन्तु कुछ कभी कभी

भी जाय, तो चिन्ता नहीं। सामान्य दोत निरुत्तरे के समर में १२ हि रने की पातु १२ मास की हो। यद्यो यदि सूत्र खेलने का समय पाते हैं, तो उनका पजन सामान्य ही दशना है।

मालाथों को यद्यो के अधिकाधिक बढ़नी होने से ही पकर नहीं होता आदि। न जो

बारंबार बिना कारण तोलने ही रहना चाहिए। नोतने का प्रथम श्रद्धा नहीं होता, यद्यो जो पंगना-दाय बनाना फोड़ें महार-पूर्ण बात नहीं है, उनका एदि मित्रं नियमित रीति से ही होनी उचित है, जिसका तारतम्य हट्टी और मास-पेनियों की प्रति-पर निर्भर हो।

चौथे मास के दूसरे हाते से दन्ते का २ ए० में ४ ए० तक बढ़ाने हर दफने बढ़ता है। ४ से ६ मास तक २ पाव प्रतिमास के हिसाब से बढ़ता है। दोरी ६ से १२ महीने तक शाय मेर बढ़ाने बढ़ता है। १ मास से दन्ते का बढ़ाने जस के बढ़ाने से मुगता होना चाहिए और एरु वर्ष के दन्ते का बढ़ाने १० एर के



एर १० एर के

दस्त

बच्चे को प्रातःकाल अधिक-से-अधिक १० बजे तक ज़रूर दस्त हो जाना चाहिए। यदि १० बजे तक दस्त न हो, तो उसका फौज् ही बढ़ोबस्त करने में ज़रा भी सुस्ती नहीं करनी चाहिए।

जन्म के बाद कुछ दिन तक बच्चे को रोज़ दो या तीन दस्त नित्य होते रहते हैं। एक मास बाद प्रतिदिन एक दस्त होता है। बहुत-से बच्चे दो बार दस्त जाते हैं और कुछ दो महीना बाद। यान यह है कि दस्त की गिनती पर ही ध्यान देना ज़रूरी नहीं है। दस्त के रूप-रंग को देखकर हम बाबत कुछ निश्चय करना चाहिए।

सबसे ज़रूरी बात तो यह है कि दस्त आने का समय नियमित हो। ठीक समय पर बच्चे को दस्त के लिये ज़रूर बैठायो। प्रातःकाल उठने के समय और तीसरे पहर ३-४ बजे का समय इसके लिये उपयुक्त है। यदि ठीक अभ्यास कराया जाय, तो दो मास के बच्चे को ठीक समय पर दस्त आने की आदत अवश्य पड़ जायगी। बच्चे को प्रथम माता के घुटनों पर बैठाने का अभ्यास कराना चाहिए।

यदि ठीक समय पर बच्चे को दस्त न आवे, तो बच्चे को जन्मघुटी में मिलाकर पाँच से दस घंटे तक कास्टर आइल देना चाहिए। अथवा पिचकारी से, जो खासतौर पर बच्चों के लिये बनाई हुई मिनता है, दस्त कराना चाहिए। एनोमा में २३ तोले से ज्यादा पानी नरो लेना चाहिए। पानी गुनगुना हो और उसमें बहुत ज़ग-म्या खाने का नमक डाल लेना चाहिए। मासिक क्रीम की पिचकारी द्वारा भी यह पानी बच्चे की गुदा में पहुँचाया जा सकता है। साबुन कर्मा न मिलावना चाहिए, इसमें बच्चे के पेट में दर्द होने लगेगा। माना कि दस्त होनेवाले बच्चे को यदि कच्चा है, तो माना को कच्चा ज़रूर होगा, इसलिये माना को अच्छे ढंग से पकाने की बराज़ लेना चाहिए।

वस्त्र

संभारह शाना गज की सस्ती कायना प्रती ३ तिरु वरसे वाम ले । उरिया कला न
 यहा यह विशेष उपयोगी है । इसमें वस्ती मर्मी भी बग जो मिल जाता है, और मर्मा
 पु से रखा भी होती है । साथ ही सूती कपड़े का मर्मा पर वस्ती से मर्मा भी रखा
 । पर्वाने से मर्मा कपडा पड़ाना तिसरे वस्ती में तिरु वाम तिरु वाम है ।
 मर्मा के ऊपर कपडा मर्मा, मर्मा और मर्मा मर्मा मर्मा मर्मा मर्मा मर्मा मर्मा मर्मा
 । मर्मा-से वस्ती कपड़े और मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती
 । उरिया कला-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती
 मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती
 मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती मर्मा-से वस्ती

छानी किसी भी ढगा में कमी न रहनी चाहिए। छोटे होते ही कपड़ों को बदल देना चाहिए। वस्त्र इस ढग में पहनाए जायें कि चाहे जाय उनमें भीतर हाथ डाल दिया जाय।

मैं यह अनुभव से कह सकता हूँ कि गन्धामय वस्त्रों को नंगा रखना उनकी बदवार के लिये सर्वोत्तम है। किसानों के छोटे-छोटे बच्चे अस्मर नगी हाबत में जमीन पर पड़े लोटा करते हैं। वे बहुत शीघ्र दृष्ट-गुष्ट और चलने के योग्य हो जाते हैं। प्राकृतिक उत्ताप और वायु से उनके शरीर का सीमा सफाई होकर बच्चे की हड्डियाँ और नर्वे बहुत दृढ़ हो जाती हैं। बच्चे को गोदी में निष्कृष्टना उसे लुंजा बनाना है।



बच्चों के वस्त्र

पोतडे

गन्ध से हो-नीन मास तक बच्चे पड़े पड़े ही दम्त जाते हैं। पुगने धोती के टुकड़ों को इस अस्मर पर काम में लाया जा सकता है, परन्तु ये टुकड़े निरंतर धोकर सुखाए जाने चाहिए। मात-वृत्र से भरे हुए वस्त्रों की सहायक बदलकर पड़े रहने देना बुरा है। ऊनी कपड़ों को मोटे से रुमी न धोना चाहिए। मोटे से धोने से वे कड़े हो जाते हैं। १०-१५ दिन बार बार पोतडे बदल देने चाहिए।

गोत्रे और जूते

अगर गन्ध सही न हो, तो यही सुनामिय है कि बच्चे के पैर, टाँग और घुटने बिल्कुल ठण्डे हों, जिससे उनका बच्चे की मजल-शक्ति का अभ्यास हो जाय। पर यदि सही का मजल हो और बच्चे पैरों पर ठण्डे से योग्य हो, तो उन्हें गर्म गोत्रे और जूते पहनाने चाहिए। गोत्रे के मजल माते अगर निम्नान देने चाहिए। जूतों का चोय पतली न हो, उनके आगे के हिस्से के अन्तर्गत बिल्कुल पैर की बनावट के अनुसार हो हों। आंग्रेजी बूट जिनकी नाक पतली होती है, उन्हें पहनने से बच्चे के पैरें बदलकर पैर सते हो जाते हैं। इसलिये जूते यदि और सही हों बिल्कुल हैं, तो पैरें बदलने पर्याप्त जिनकी नाक की बनावट बिल्कुल पैर की बनावट के अनुसार हो। जो बच्चे गोत्रे पहने हों या जूते पहने हों वे ठण्डे से बचने चाहिए।

कह बिस्तर के बिस्तर के बिस्तर के बिस्तर का बिस्तरों पैरों की अच्छी ढगा में रखने पर बहुत कुछ फायदा है। बच्चे के पैरों को ठण्डा रखना बुरा है। परन्तु बच्चों को ठण्डे से बचाने के लिये गोत्रे और जूते पहनाने चाहिए। बच्चों को ठण्डे से बचाने के लिये गोत्रे और जूते पहनाने चाहिए। बच्चों को ठण्डे से बचाने के लिये गोत्रे और जूते पहनाने चाहिए।

बच्चों की पालन-विधि

जब तक बच्चे की मात (दूदी) का दूधन खपना न हो पाय, तब तक बच्चे को रोज स्नान न कराना चाहिए। प्रथम बार दूधना मीठा गैर पारायन होने चाहिए। नैन में बदन साफ कर देना ही अच्छा है। जब तक मात का दूधन न खपना हो, तब तक बच्चे जिसका उपचार करना चाहिए—

| | |
|-----------------|-----------|
| बहुत पारीक मैदा | १३ पाउण्ड |
| घोरिक एसिड | १३ " |
| फ्लि सॉल्यूशन | १३ " |

गोनी को मिखा लेना चाहिए। मात मई बंद के बाद इस चीज पादे घनाकर रख ली। प्रथम वर्ष में उपर मात को गर्म पानी में जड़े-जड़े धोना चाहिए। फिर इस पानी में ठंडे जलदी गरम गुलाब उपरुण पानी मिला दें। फिर एक घण्टे के बाद में देह करने उस पर रख देना चाहिए। दूधन पर चीसे एक घण्टा कपड़ी गरम पानी में लपेट कर फिर उपर एक घण्टी गरमाई में लपेट दी जाए। उपरुण इस पानी में लपेट कर घनाकर दूधन में डाल दी जाएगी, जो भी लपेट कर गर्म में दूध भी लपेट कर रख देंगे। गर्म पानी में लपेट दूधने दिन फिर गरम कर देना चाहिए जो गरम गरम पानी बंद कर लपेट कर रख देंगे। एक घण्टा फिर मोटावा लपेट कर देंगे।

बहुत बच्चों का दूध एक पानी में दूधन का पानी है। बंद करके रख लपेट कर रख देंगे।

नैन की मात

नैननामे का दूधनामे बच्चों का दूधन बच्चों के लपेट कर रख लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे।

नैननामे के दूधन दूधनामे बच्चों के लपेट कर रख लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे। नैन दूधनामे बच्चों के दूधन गरम पानी में लपेट कर रख देंगे।

परन्तु जो बच्चे ठंडे रहते हैं यानी जिनकी साधारण शरीर की गर्मी कम है अथवा कमजोर हैं, उन्हें उत्तेजन के स्थान पर स्नान से और भी दब जाने का भय रहता है। जब तक रक्त के शंकर नार्मल गर्मी न उत्पन्न हो जाय, तब तक जल के स्नान के स्थान पर तेल ही की मालिश उत्तम है, और इसके बाद भी जब कभी ऐसे बच्चों को स्नान कराया जाय, गर्म पानी से कराया जाय या स्पंज किया जाय। और उसमें प्रथम गर्म तेल से शरीर पर मालिश बराबर की जाय और यह क्रिया लगातार गोज़ कंठ सप्ताह तक करनी चाहिए।

साधारण स्नान

यदि सर्दी के दिन हों, तो स्नान के लिये बच्चे के कपड़े उतारते समय इस बात की सावधानी रखनी अत्यंत आवश्यक है कि स्नान में प्रथम, पीछे या नहाती वार ही उसके

शरीर की गर्मी को कोई हानि न पहुँचे। कपड़े उतारो, नहलाओ और कपड़े धुंध पढ़ना दो।

आरक्षण बमदी पर हवा मत खगने दो। स्नान का पानी गर्म और ठंडा मिला हुआ हो। यदि बच्चे में स्नान कराया जाय। बच्चे के श्वेत वस्त्र और सूता बर्तन न्याय में। नहलाने समय बच्चे को धीरे, धीरे, नक, होठ आ आदि हो आदि।



बच्चे को स्पंज करने की रीति

यदि स्नान के बाद बच्चे को सूखाना चाहिए। परन्तु बच्चे के सिर को धीरे धीरे सूखाने की रीति बताना चाहिए।

करा देना चाहिए। कुछ ही सेकेंड में जल-क्रिया समाप्त करके रगड़कर शरीर सुखाना चाहिए। शरीर पोछने का थँगीछा बिल्कुल गर्म रहना चाहिए। फिर फ़ौरन् वस्त्र पहनाकर उँगली पकड़कर टहलाओ, या दौड़ने-गेलने की आज्ञा दो। पर यह काम मन्द वायु में होना चाहिए। और १५-२० मिनट में अधिक देर तक नहीं होना चाहिए। बच्चा जिसमें प्रशु राहे, ऐसा गेल उमे घताना चाहिए।



ठंढे पानी में स्नान और उमके बाद वास्तविक कसरत और गेल बच्चे को स्वास्थ्य प्रदान करने में समयमें उत्तम साधन है। यह मित्र बच्चों के लिये ही नहीं, प्रत्युत प्रत्येक के लिये जन्म-भर को उत्तम है।

बच्चों का स्नान

नौजिक पर इस तरह जमा देनी चाहिए, जिससे बिहू न जाय । जायताये यह जमा आकर
 ही तरह मोटकर पिन में जमा हो जाय । अगर पिन का टुकड़ा न हटायें, तो पिन
 बिहू न उठी न हो, तो गटोली खोले में जाय ही । यह खोले जमाने का सूत्र
 है । अगर अधिक जमा न हो उठावो । अगर जायत जमा न हो उठाव जायत में
 मर्याद ऐसा देना जाता है । इसमें जमा का पिन जायत न हो पाती है । इसे पिन
 क्या परवर्ते लेने में कष्ट होता है । जायत जमाने का सूत्र है ।

[illegible]

११—यद्ये को हवा के ठंडे मोहों से जघामे । तबसे तो तब ही तब घर में जीवने पर
फिर उसे हवा से कोई भय नहीं रहता ।

१२—प्रारंभ के छ महीनों तक प्रतिदिन ननगुने पाना से स्नान करना चाहिए । स्नान
स्नान के बाद भटपट सूखे उस पहना देने चाहिए । चमका या साफ़ी करके सूखे घास से सुखा
लेना चाहिए । जब यथा तुल्य निमनने लगे, तब ठंडे पानी से स्नान करना प्रारंभ करना
चाहिए ।

१३—सबसे अधिक हम जानना चाहना चाहते हैं कि क्या वह स्नान और स्नान
भयान और निंद्य है। यद्ये वह निमनित भवि में प्रतिदिन स्नान करने का है
चाहिए ।

१४—यद्ये स्वभाव से ही निमनित होने में ।

१५—निमनित भोजन और स्नान को सभी स्नान करके भोजन नौद लेने के बाद
जीवन और स्वास्थ्य के लिये सभी जानते हैं ।

१६—निमनित भोजन और स्नान का स्नान करना स्नान करने का स्नान करने के लिये

आठवाँ महीना—अपनी आँखों से कुछ देखकर या देखने के इरादे से मित्र या शरीर को इधर-उधर कर सकता है। चेहरे पर ध्यान देता है। अपनी माता को पहचानता है।

चाँगा महीना—माता-पिता और परिजनो से अधिकाधिक परिचित हो जाता है, परंतु अनजान आदमी से अत्यंत भय खाता है। इस समय वह लज्जाशील भी होता है।

पाँचवाँ महीना—जोर से रोना और हँसता है। पहली बार जब बच्चा जोर से हँसता है, तब उसकी हँसी हज़ारों टुकड़ों में टूट जाती है।

छठा महीना—जन्म से दूना वजन हो जाता है।

पाँच से सात मास तक—भुनभुने और गिल्लीनों को हाथ में पकटकर उनसे खेलता है। चिल्लाना, गोर करना और इधर-से-उधर चीजों को फेंकना पसंद करता है। बारंबार इस प्रकार की हरकतें करता है। प्रत्येक वस्तु में ह ले जाता है। अपने घुटनों पर बिसपता है। यह स्वयं अपने आपसे एक गिल्लीना बना लेता है। उसे इस बात की कुछ भी धारणा नहीं होगी कि वह अपने पैरों पर टा हो सकता है या नहीं। वह अपने घुटनों के बल खूब इधर-उधर घिसफुसा खाता है। ६ मास का बच्चा स्वयं वृमने लगता है। दर्द और सुख को ठीक-ठीक अनुभव करता है।

बच्चों के लिये ठीक समय पर, नियमित रीति से खाने, सोने, खेलने तथा पढ़ने की आदत होना निहायत जरूरी है। चिन्ता बहुत बालों के मन पर पड़ने, सोने और खेलने का अभ्यास नहीं करना गया हो, वे बहुत जल्द अपने ही घर में आना तथा अपने बच्चे को समुचित रहती है। तब ही बच्चों की आदतें नियमित रहती हैं। अतः हमें बच्चों को खाने, सोने, खेलने और पढ़ने में नियमित रीति से आदतें बनाने चाहिए।

कहने पर भी वह माननी न थी। उसका कहना था कि बच्चे ने कई दिन से कुछ नहीं खाया न खाने में कैसे निष्ठा।

जो बच्चे सोने और खेलने का नियमित अभ्यास नहीं रखते, वे सदा माता को दुःख देते हैं। वे दिन-भर बच्चे-बच्चे मोते हैं और रात को रोते, और जागकर माता को कष्ट देते हैं। ऐसे बच्चे प्रायः चिड़चिड़े हो जाया करते हैं।

यह बात पाँदे कही जा चुकी है कि बच्चों को सदैव नियमित समय पर, खूब पार्थवी के साथ आहार दिया जाना चाहिए और नियमित समय में पूर्व उन्हें कुछ भी न देना चाहिए। इस बात पर बार-बार ध्यान करना और बहुमूल्य उपदेश समझकर उनका पालन करना चाहिए।

ठीक समय पर बच्चे का सुगंध की नींद सोना, उसकी तदुत्पत्ती का सबसे उत्तम प्रमाण है। यदि यह देखा जाय कि बच्चे की नींद में गड़बड़ है, तो यह समझना चाहिए कि बच्चा सुनी नहीं है, उसे कुछ-न-कुछ तकलीफ़ पड़ रही है। पर जिन बच्चों के सोने का कोई नियत समय ही नहीं है, उनका तदुत्पत्ती या गड़बड़ी का कुछ पता लगना बहुत मुश्किल है।

सबसे अच्छी बात तो यह है कि बच्चा प्रातःकाल उठते ही दस्त जाय। पर यदि यह गंभीर न हो, तो इस बात का कड़ा नियम बना लेना चाहिए कि १० बजे तक उसे भारी हो दस्त हो जाय।

अगर बच्चे को दस्त का उच्छा हो जाय, तो इस बात की सबसे प्रथम ध्यान-पूर्वक जाँच लें कि बच्चा रोगी है या आरोग्य। बहुधा माताओं को यह शिकायत रहती है कि उनके बच्चे का रोग पता दस्त जाने का कोई नियमित समय नहीं है। यह जान लेना चाहिए कि बच्चा आरोग्य के योग्य है, जैसी आदत उन्हें दान दी जायगी, वैसी ही उन्हें जन्म-भर रहेगी। ठीक समय पर दस्त जाने की आदत धनियार्थ होनी चाहिए। यदि किसी बालक को कब्ज रहता है, तो जब वह २४ घण्टा हो जाय, बराबर उसको चिड़िया करना चाहिए। यह शिकायत पुष्पों को पर दृष्टिपूर्व से देनी होती है, इसलिये उचित है कि प्रारंभ ही में दूर कर देना चाहिए।

जिसे बच्चा को दस्त मात्र नहीं आने दे, उन्हें हमेशा यदुत्पत्ती की शिकायत बर्कें रहती है। इस कब्ज का एक बड़ा भाग कारण यह है कि बच्चे-की माताओं के दूध में अम्लता का अभाव होता है और जन्म के प्रथम ३-४ सप्ताह तक बच्चा उसे अच्छी तरह चूसकर नहीं चूसता। इसी कारण बच्चा दूध पर जो बालक रखते हैं, उन्हें जो बालक दूध लेना शुरू करता है।

दस्त का दस्त

जो बच्चा दस्त को बराबर हमेशा देना रहे, वह बालक नियमित है और इस का अर्थ है कि वह स्वस्थ है। इस कारण से दिन-रात में दस्त आना तो चाहिए ही। जो बच्चा दस्त को बराबर देता है उसे बच्चे को दस्त देने से रोकना चाहिए, जो दस्त और नंग और गंदगी को दस्त देने से रोकना चाहिए।

यह बात निश्चय जान लेनी चाहिए कि प्रत्येक बच्चे के लिये शुद्ध वायु, भूयः और सौदा-
कृद का पूरा-पूरा व्यवसर आवश्यक चाहिए। शरीर को हलका होने का प्रभाव छातों पर बहुत
पड़ता है। बालकों के कब्जा दूर करने का एक उपाय छातों मिटाना जाता है। इसकी जरूरत
की छातों पर पसलियों के ऊपर हाथ फेरने, कि नाभि पर नै जाता। फिर इसकी जरूरत की
छातों पर, इसी तरह करके नाभि तक हाथ लायें। हाथ गर्म करने और-और फेरना चाहिए।
और ज़रा-सा मीठा तेल गर्म करके हाथ से चुपका लेना चाहिए। यह भी नै नै इसी समय
करनी चाहिए, जब बालकों का दस्त जाने का समय हो। पाँच मिनट तक का किया करना
चाहिए।

गाय का दूध जिससे पानी मिला होता है, इसमें भी दम बार न पड़े वत ज़रूर होनी
है। यह दूध शुद्ध बालकों को ज़रूर कर देना है। क्योंकि इससे दूध का भी भी फाय-
दा होता है। ज़रूर औराने से भी दूध गाढ़ हो जाता है। इससे इसका भी फायदा
चाहिए। यह दूधभी प्रायः बच्चे का भी पाने से होता है। पाने के दस्तानों, कि पाने की
बाद में सतियार।

प्रकरण ६

साधारण भूल

निम्नदेह यह सत्य बात है कि छोटे बच्चों के जीवन और मृत्यु का दारमदार उन मज्हाल पर निर्भर है। जो लोग धीरे-धीरे बच्चों के माता-पिता बनते हैं, वे तो बहुत कम अनुभवी बन जाते हैं। पर बच्चे अधिकांश में मूर्ख नौकर और धायों की असावधानी, दाह के लाड़-प्यार और थोथे गिवाजों के शिकार बनकर जान खोते हैं।

मैकमें बच्चे हर्मी तरह मार डाले जाते हैं । हज़ारों इन मूर्खता-पूर्ण परिपाटियों के कार-
जन्म-भर रोगी और दुर्बल रहते हैं । और लाखों जन्म से ही कमज़ोर और रोगी पैदा होते हैं ।

પ્રથમી ભલ

यद्य समझना कि गर्भिणी को कुदस्ती तौर से आगम करना, सुस्त पड़े रहना या गर्भ-वर्धन उद्युक्त काम न करना चाहिये ।

यह वायु में तृप्त वात ही नहीं । गर्भिणी को सूक्ष्म शुष्क, तंदुल्य और चुस्त रहना चाहिए । सूक्ष्म धूमना चाहिए । गर्भव प्रकाश और स्वच्छ वायु में रहना चाहिए । और इस समय में उसे अपने या पेट के बच्चे के लिये कुछ भी भय न करना चाहिए । यह स्मरण करना चाहिए कि जब तक जो सूक्ष्म परिश्रम न करें, और शरीर को अच्छी तरह कृतीला न बना लें—यह न तो अरुण ही स्वास्थ्य लाभ करने में सक्षम है और न यही-मलामत प्रभावकारी है ।

इसो इसान की को को देसो नि रा हैसो आसानी से गदुस्सुन वालक उत्पन्न
करे ।

ਦਸਰੀ ਖੁਲ

एक मानवना के सम्बन्धों को दो प्राणियों के जिसे माना चाहिए ।

कह कर चला गया कि वह बातें का पूरा ध्यान—माता के पेट में—१३ मर के लगे
जा है। तब ही किन्हीं माता को दिवंगत भोजन आदि करना चाहिए? इसप्रकार गर्भिणी को
क्या करना चाहिए? क्या करना चाहिए? तब ही किन्हीं माता को दिवंगत भोजन आदि करना चाहिए? इसप्रकार गर्भिणी को
क्या करना चाहिए? क्या करना चाहिए? तब ही किन्हीं माता को दिवंगत भोजन आदि करना चाहिए? इसप्रकार गर्भिणी को

1947

मेरे पिता का नाम था किशोर चरणदास शर्मा का संतत कर्मा-यह जगदीश के
मेरे पिता का नाम था किशोर चरणदास शर्मा का संतत कर्मा-यह जगदीश के

चौथी भूल

यह कि दूध पिलानेवाली को सृष्टि भोजन करना चाहिए, यह सभी भूल है। बहुत-सी माताएँ झुंझ-झुंझकर चरार् जाती हैं। इससे उल्टा दूध का प्रवाह कम होगा है। माय, ऐसी स्त्रियों को बदहजमी हो जाती है और इससे उनका दूध कम हो जाता है। दिन में सिर्फ़ तीन बार भोजन करना काफी है।

भोजन में चावल, दाल, दही, गीर, नेटो, ऊपर, जिसकी ज़रूरत मुताबिक़ पदार्थ होने चाहिए।

पाँचवीं भूल

यह कि प्रसव के बाद तीन दिन तक बालक को स्नान न दिया जाए। यह भी ग़लत है। माता की शारीरिक दूध-प्रवाह की जगह को ध्यान में रखते हैं और बाहरी दूध पीना पड़ता है। बालक के कमरे में ताप का प्रवाह जारी होगा है। इससे प्रसव के बाद प्रथम दिन ही प्रवाह जारी होगा है। इसीसे प्रसव के बाद प्रथम दिन ही प्रवाह को उत्तेजन न दिया गया, तो दूध-प्रवाह भी कम हो जाएगा। बहुत-सी माताएँ स्नान देने में माताएँ तो चुनती हैं, परन्तु इस माताएँ दूध के प्रवाह को बढ़ावा देने में माताएँ चुनती हैं।

धाय का ही प्रबंध करना चाहिए, क्योंकि मनुष्य के दूध के अंश में जो स्वाभाविक प्रतिभा, विकास और पुष्टि का उत्कृष्ट अंश है, वह पशु के दूध में नहीं। विलायती पेटेंट खाद्य, जमे हुए दूध आदि भी बालक के लिये अस्वाभाविक है।

नवीं भूल

यह कि बालक यदि सो रहा हो और दूध पिलाने का समय आ गया हो, तो उसे जगाना नहीं चाहिए। यह विचारना यही भारी गलती है। बालक को दूध पिलाने और आहार देने का जो समय-विभाग हो, उसका यथावत् पालन कड़ाई से करना चाहिए। इसी तरह सोना, खेलना, दस्त गाना आदि भी नियमित रूप से होना चाहिए, जिससे बालक को दिन और रात के चलने नियमित जीवन का अभ्यास हो जाय।

दसवीं भूल

बालक के रोते ही उसके मुँह में स्तन दे देना या कुछ खाने की वस्तु दे देना। इसके परिणाम बालक की पाचन-शक्ति को बिगाड़नेवाली कोई बात हो ही नहीं सकती। बालक को पाने की चीजें और बदहजमी अथवा पेट के दर्द से रोया करने है। उनके मुख में भी कुछ दूध दिया जाना है। ऐसे बालकों का मुख और गुदा निरंतर चलती रहती है।

ग्यारहवीं भूल

यह समझना कि बच्चों को कुछ गरिष्ठ भोजन भी पाना चाहिए, दूध से क्या होगा यह विचार हानिकारक है, इसलिए जन्म के बाद प्रथम ४ महीनों में। इन दिनों में तो बालक को दूध ही देना अनुचित है।

बारहवीं भूल

यह समझना कि बच्चों के दूध में बर्त में फिर उसकी ज्यादा गवर्गीगी की जरूरत नहीं है, इसलिए बूढ़ है। दूध में मात्रा में तो मामूली पर बच्चों को नियमित रीति में आहार प्रदान देना चाहिए।

तेरहवीं भूल

यह कि भोजन के नियमित समय में प्रथम उसे पत्ताय टुकड़ा गेंटी या मिठाई दे देंगे कुछ दूध नहीं। यह बहुत बुरा है। बालक को दूध देना चाहिए। आहार के द्रव्यों को हलक कर देना। यह निरर्थक कार्य है। उसके बाल में ही दूध और पाना देना यथा ही बालक को चाहिए।

पंद्रहवीं भूल

यह कि बालक को दूध के बजाय दूध के बजाय दूध के बजाय दूध दे देंगे।

यह कि बालक को दूध के बजाय दूध के बजाय दूध दे देंगे। दूध के बजाय दूध के बजाय दूध दे देंगे। दूध के बजाय दूध के बजाय दूध दे देंगे। दूध के बजाय दूध के बजाय दूध दे देंगे।

पञ्चदशी भूत

यह कि बच्चों को सदा गर्म जगह में रखना चाहिए। मगर उस समय के लड़कियाँ गान के लिये बच्चे के कपड़े उतार लिख गयीं, दूसरे समय में उन्हें गर्म जगह में रखना आवश्यक नहीं।

सौलहशी भूत

यह कि बच्चे को रोने देना बहुत गलत है। वह बच्चे को रोने देना ही साधारण बच्चे को रोने से रोकने के लिये अनुचित रीति से बच्चे को रोना देना है। बच्चे को रोने से रोकने के लिये बच्चे को पालना चाहिये है। ऐसा न होना चाहिए।

सातदशी भूत

बच्चे को जगह कभी खाली न छोड़ना चाहिए। बच्चे को रोने देना ही साधारण बच्चे को रोने से रोकने के लिये अनुचित रीति से बच्चे को रोना देना है। बच्चे को रोने से रोकने के लिये बच्चे को पालना चाहिये है। ऐसा न होना चाहिए।

प्रकरण १०

बुरी आदतें

अच्छी या बुरी जैसी आदतें बच्चों को पड़ जाती हैं, उनका आगे जाकर बदलना बहुत मुश्किल है। हमलिये प्रत्येक माता को मावधानी से हम बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों में किसी भी प्रकार की कोई बुरी आदतें न पड़ें। जन्म से ही बच्चे का जीवन उन्नत और उत्तम हो, यह उसके भविष्य के लिये बहुत ही बहुमूल्य बात है। नियमित आहार, उत्तम स्वास्थ्य, उत्तम पालन-शक्ति, उत्तम शरीर-मगडन, भविष्य-निर्माण की नींव है। नीचे-लिखी आदतों को बच्चे में कभी न पड़ने देना चाहिए—

वैगलियों और कपड़े तथा ग्विलोनों आदि को मुँह में डालकर चूसना

प्रायः पश्यों की ऐसी आदत होती है कि जो कुछ उनके हाथ में आ जाय, उसी को मुँह में गूँथ लेते हैं। इससे हाज़मे पर और सुगन्ध के अणुओं पर बहुत नुकसान पहुँचता है। कर्पूरों में प्रायः मैले और जहरीले परमाणु रहते हैं, इसी प्रकार गिल्लीनों में जहरीले रंग होते हैं। अतः पशुओं की यह आदत यद्यपि नहीं पढ़ने की जानी चाहिए।

दाँत में नाखून फाटना या मिट्टी खाना

दोनों आर्थिक धर्मकर हैं। नागून तो एक जहरीली यस्तु है, परंतु मिट्टी में भी प्रायः रोग-
जनक मिश्रित रहते हैं। फिर मिट्टी परसे भी कुछ ग्याने की यस्तु नहीं है। मिट्टी ग्यानेवाले बालक
समुदाय का प्राप्ति है, या अस्वस्थ पेट के रोग या पादरोग या ज्वररोग की बीमारी उन्हें
हो सकती है।

विस्तार में दम्प-पेशाव न करना

सुख-दुःख, शान्ति-अशान्ति से ही हमारे हाथ में सब प्रयत्न डालो जा सकती है कि वह दम्भ-वेगाव की
हत्या करके उस अन्धकार को मिटा दें। यिहीमा न सोना करे ।

[illegible]

मूत्रेन्द्रिय को समलना

बहुत-से बच्चे प्रायः हाथ से मूत्रेन्द्रिय मसलते रहते हैं। ता दिग्गज पर लेंडरन बिल्लोने से रगड़ते हैं। शयवा किसी अन्य उम्मु हाना रगड़ते हैं। यह सबन कालिगलन पदत है। बच्चे से तत्काल छुड़ानी चाहिए। शौर यदि उनका पैदा करने के कोरें कारण उपस्थित हों—जैसा इंदिय में मेल जमना, राज चलना आदि, उन्हें तत्काल पर पर देना चाहिए।

र का ठीक नियम रखना आवश्यक है। यदि बच्चा फिर भी रोवे, माते के समक्ष से पहले रोना शुरू कर दे, तो समझ लो कि उसे मताना पाने कम मिल रहा था, या ज्यादा। ठीक नहीं पचा है। ज्यादा मताने से पहचान यह है कि वह भीमा-भीमा लिखाता है।

बेबेनी से रोना

शान्त गर्मी हो या शरद सर्दी हो या बच्चा ना के पाने में पसल हो या पसल मोन हो या भारी रुपड़े पहन रहा हो या पसल पसल पर बहुत देर तक रोता हो, इन रसगंधों में बच्चा बेबेनी होकर रोता है। शिशुता शरद में काला बच्चा रोने से बच्चा रोना हो जाता है। बच्चों को सोते-सोते कभी-कभी माता या दादा बच्चा को पसल देते

मुँह और दाँत

बच्चे के मुँह और दाँत प्रति जल्दी तरह मात्र न चिप जाते, तो हलके भर देता होता था। जो लग जाते हैं। हमें इन बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए कि जैसे कि दाँत, तब ही और दाँत बहुत ही मुँह और मात्र रहने चाहिए। प्रत्येक दाँत जिसके समान रूप में ही दाँत हैं कि बच्चे के मुँह में जोरा-जोरा लान देते हैं और दाँत होने में बहुत देर हो, पर यह बात नहीं। धीरे-धीरे दूध बच्चा अपने दाँत ही में, तब ही दाँत होने में ही है, और दाँत दाँत दाँत भी होता है।

धीरे-धीरे उनके पेट में मल रुकने लगता है। और उनके मुख, नाक और कंठ में अग्नि-सी उत्पत्ती है। ऐसा होने से उनकी शक्ति क्षीण होने लगती है। मुलायम भोजन करने से जीभ भी पूरी तरह नहीं बढ़ती, वह छोटी ही रह जाती है। इससे उनका जबड़ा भी छोटा रह जाता है, और दांत भी छोटे रह जाते हैं। यस इसी प्रकार श्वास नलिका और आहार-नलिका ही रह जाती है और बच्चे रोगी बन जाते हैं। यह बात साधारण नहीं है, किंतु हमें कई पीढ़ियां तक ठुग फट्टेनाती है। हमें इसकी सावधानी अवश्य रखनी चाहिए।

बच्चों को यदि निरंतर दूध, दूध-रोटी, डबल रोटी इत्यादि मुलायम भोजन ही दिया जाए तो उनका जबड़ा बिकसित जाता है। उनसे दांत टूट पड़ते या गल-सड़ जाते हैं। जिम आइस की पाचन-शक्ति ठीक है, उसके दांत परस्पर मिले हुए रहते हैं। और जिमकी पाचन शक्ति ठीक नहीं है, उसके दांत अलग-अलग होते हैं। यह एक साधारण-सी पहचान है।

प्रत्येक माता को यह भली प्रकार जानना चाहिए कि शरीर का कोई भी भाग व्यर्थ नहीं है। प्रत्येक भाग अपना अपना काम करता है। कुछ बच्चे कटी चीज़ नहीं खाते हैं और माता या नाना समझती है कि वही बच्चे का दान न टूट जाय, पर यह केवल भ्रम है। हाँ, अधिक बड़ों को न दे, पर अल्प मुलायम भी न दे, बच्चे के दाँत खूब बढ़े हों, ऐसी कुट्टने की बच्चे को देना चाहिए।

और ६ वर्ष के उम्र बच्चे का, जो गुरु निजारा-पिपारा गया।—पृष्ठ ११ सेर पाँच के चारों
तीन क्रिस्ट ६ दूध होनी चाहिए।

कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चे का पेट पचने में थोड़ा देर लगती है। तब बच्चे को पेट में दर्द होता है। होट पीले-पीले हो जाते हैं, मुँह पिचक जाता है और बच्चा रोने लगता है। ऐसा क्यों होता है? इसका कारण यही है कि बच्चा पचाने की शक्ति को बढ़ा रहा होता है। न भोजन पचने में देर लगती है, न दर्द ही। वह मुलायम भोजन खाता है। धीरे-धीरे बच्चा बड़ा होता है, माँसली पचता है, रोज़ या शाम को, खाना खाकर भोजन पचाने की शक्ति बढ़ती जाती है।

हैं। १८ और १९ वर्ष के बाद “अकल टाढ़” निकलती है। और इस प्रकार ३२ दाँत पै होकर जबड़ा भर जाता है।

बच्चे में दाँत साफ़ रखना जरूरी बात है। कब साफ़ करें? यह प्रश्न ज़रा विचारणीय है। डॉक्टरों का मत है कि जब एक दाँत निकल आए, तभी से उसे बुरा से साफ़ किया जाए। पर हमारी राय में ० वर्ष की आयु में दाँत बुरा से साफ़ करने चाहिए। क्योंकि इस अवस्था में दाँत जग हड़ हो चुकने हैं और कच्चे टूटने का डर नहीं रहता।

(बच्चों में दाँत साफ़ करने का एक विशेष बुरा मिलता है। इसका नाम Tom Thumbs है।)

बुरा से साथ थोड़ा-सा रगड़ने का मोटा लगाकर सब दाँतों में रगड़ना चाहिए—इससे दाँत हड़ और मजबूत बनते हैं। फिर रेशमी कपड़े से दाँत रगड़ डालने चाहिए। पर यह काम धीरे ही सावधानी और फोरे हाथ से करना चाहिए, ताकि दाँत टूट न जायें।

काम कर चुकने पर बुरा को पानी में धोकर खेड़ी पर लटका देना चाहिए, ताकि वह सूख जाय।

पर यहाँ १८ महीने का हो जाय, तब उसे दूध के सिरा और चीज़ भी गिलानी चाहिए। पर उन्म तो यही है कि २३ या तीन वर्ष की अवस्था ही में दूसरी चीज़ें खाने को दें, क्योंकि बच्चा संतुष्ट हो भूने प्रसन्न हो सकता है।

बच्चे का प्रथम वर्ष बहुत उपयोगी होता है। इसी वर्ष में बच्चे का मस्तिष्क बहुत बढ़ जाता है। तबला मस्तिष्क २५ मात में बढ़ता है, इतना ही प्रथम वर्ष में बढ़ जाता है। मस्तिष्क को एक आराम न होना चाहिए। यदि माना आरु-आरु यातें प्रथम वर्ष में बच्चे का विचार देता है, तो वह अपने के संकल्पों में बंध जाता है। मजबूत स्वभाव और सम्यता—बच्चे को बढ़ाने के लिए बल देते हैं।

बहुधा सर्दी से भी बच्चे को दस्त लग जाते हैं, इसलिये बच्चे को सर्दी से बचाना बहुत ही आवश्यक है ।

नीचे दो प्रयोग लिखे जाने हैं, जो बच्चों के हरे-पीले दस्त और उलटी को कायदे में रक्खें—

१—छुहारे की गुठली निकाल उसमें अक्रिम भर फिर उसे एक आटे की बाटी में रख कर भूभल में डाल दो । बाटी पकने पर उसमें से छुहारा निकाल लो । उसे खरल करके जा के दगावर गोली बना लो । एक से दो गोली तक माना के दूध में देने से सब प्रकार के दस्तों को कायदा होगा ।

२—गोम, दूरह बड़ी, काला नमक थोड़ा-थोड़ा पत्थर पर घिसकर बच्चों को खिलाते म उलटी और दस्त दोनों बन्द होने हैं ।

जो भोजन पचना है, नहीं शरीर के काम आता है। जितना अंश नहीं पचता, उतना ग़ाढ़ का काम करता है। इसमें पचने का प्रयास रखें और भूख से ज्यादा न खिलायें।

मीठा, चिकना-चुपड़ा या मसालेदार खाना स्वाद के लालच से सभी अधिक खा जाते हैं। बच्चा को इस अवस्था में शुरू से ही बचाना और सादा खाना खिलाना चाहिए। कभी ठंड खाने और न खाने में कुपच हो जाता है, इसको सोचकर उसका प्रबंध करें।

जब बालक बैठने लगे, तो उसे धीरे-धीरे खड़ा होना सिखायें। किसी गाड़ी आदि के सहारे चलना दिया जाय पर माता को दूर नहीं जाना चाहिए। नहीं तो गिरकर बच्चा चोट खाएगा। उसको खेच-टूट-पूँक खोलने-बंदने और किलोल करने दे, पर गिर पड़ने की सावधानी रखें। इस पर रोक हिलाने करने में बालक बहुत बढ़ते और मगन रहते हैं।

सबसे बड़ी बात यह है कि बच्चे को दस्त सदा साफ़ आता रहे। सारे रागों की जड़ पेट का ही विकार है। जन्म से तीन वर्ष की अवस्था तक बच्चे को सप्ताह में दो बार जन्म छुट्टी देना चाहिए, उसका नुस्खा यह है—

(१) सूँफ़, हर दोनो, गोट, सनाय, यमलताय, अजमोद, हूँदजी, नीगाय, गुलाब, योंगो लून प्रत्येक दो दो रत्ना, खाँद ६ मांगे २५ तोला पानी में पकाये और चतुर्गुण रहे दो अन्नकर मिलायें।

लेकर गाढ़ तुंगदी छाल और ३ सेर पानी मिला खास घर बना लो, उस पानी को खाकर,
मानकर शीशी में रखनी । मिर्ची मिलाकर १ मास दिन में सात बार खानी ।

जो बालक दूध के साथ जल भी खाता हो, उसमें मिन्तु दान करना—

मुलहठी, घच, पीपल, चीता, त्रिफला, शाली घृत पुष्टिदि के पत्रा घर दे ।

इनके मिला नीचे के सुसूतों को खानी से जो खाकर पुष्ट, मोटा होत अस्तिमान बनाता है ।

१—सोने का चूर्ण एक, कटु १ रत्नी, शाली २ रत्नी, पी १ रत्नी, घृत १ रत्नी ।

२—सोने का चूर्ण शाली, मिर्ची १ रत्नी, शाली १ रत्नी, शाली २ रत्नी, पी १ रत्नी ।

तुमारकनाग घृत और तुमारक घृत भी मिला पुष्टिदायक होत है, यदि चाहते हैं ।

सोम, पेट के कीड़े की बीमारी और ममका दाँत मोहो को खाकर खाने हैं । मिन्तु पाने, प

ई—तुमारकनाग घृत १ सेर भरने दो (लो ममका) दो सेर का पी के पत्रा घर, म

१ सेर पानी रहे, जो पानकर रहने, उसमें १ सेर सा सा सा सा १ मास री का पुष्टि ।

भीमी-भीमी दवा में खानी, जो पुष्टि मिला, जो मिला १ मास दिन में सात बार खानी ।

मात्रा में बच्चे को खानी ।

बच्चों के रोग

ऊपर हमने इनकी बातें बताई हैं, इनको सावाणें ध्यान-पूर्वक काम में लावें, तो हम इसका पता कहते हैं कि उन्हें हमारे इस अध्याय को पढ़ने की नीयत ही नहीं आवेगी। उनके बच्चे बीमार ही नहीं होंगे। क्योंकि बीमारी विकार है। और विकार अवश्यभावी नहीं होता तथा स्थायी। हम समा-समय के लिये बाल-चिकित्सा की भी बातें लिखे देते हैं।

बच्चे की चिकित्सा यही कठिन है। बड़े आदमी तो अपने सुख-दुख की बात कह भी रहे हैं, जिसमें बहुत कुछ उनके रोग का प्रतिकार हो सकता है, किन्तु बच्चे न बोल सकते हैं, न समझ सकते हैं। मुर्गा सावाणें बच्चे के रोने को भूख का कारण समझती हैं। चाहे वह दरवाजे के झूल में ही थिलथिला रहा हो, तब भी उसको चुप करने को दूध ही पिलाने लगती है। वह दूध उसे थिर होकर लगता है, देश में लारों आभावे बच्चे इसी विष रूपी दूध को लेकर प्राण खो देते हैं। उन्हें जान लेना चाहिए कि भोजन युक्ति से ही उपकारी होता है। सरक में लिखा है—

अथ. प्राणिना प्रण तदयुक्त दिनस्यमृतः ;

विष प्राणेश्वर तथ युक्तियुक्त रसायनम् ।

अर्थात् प्राणियों का प्राण है, उसके बिना किसी का जीवन कठिन है। किन्तु विष मोक्ष करने से नहीं भाग जाया है। संसार में जितने प्राणी रोगी होते हैं, उनमें भी कुछ दूर हो जाते हैं। और विष मृत प्राणों को नाश कर देता है, किन्तु यही युक्ति से मृत विष दूध बालों और मृगु को दूर कर देता है। सो उचित तो यह है कि बच्चे क्या बड़े मां के लिये कि बच्चों पर ध्यान देना चाहिए। नहीं देने पर हानि होती है।

बच्चों के रोग जानने का उपाय

बालक रोगी हो और उसके समय में भाग आवे, तो समझ लेना चाहिए कि उसके बच्चे में कोई बुराई हो रही हो सकती है। उसको दूरकर निकाल देना चाहिए। बालक लक्ष्मण लक्ष्मी ।

अथ बालक रोग जानने के लिए दो पद की छंद समझे, और पद को दशाने का रूप में बालक रोग जानने के लिए, दो पदों की छंद समझे कि पद में कई हैं। इसके विधिमान्य इस प्रकार लिखे हैं— (१) बालक रोग जानने के लिए बालक रोग के पद को समझे, पर इस रोग के लक्षणों में बालक रोग के लक्षणों में (२) बालक रोग के लक्षणों में बालक रोग के लक्षणों में

दे। (३) नमक को सूख आगीक पीमार और गरम करने पेट पर लगा दे। (४) दाना ली के दो चीज, मूँक के दो दाने मा के दूध में पीमार पिला दे।

बालक सोकर उठे और जीभ निकाले, इस-उपर फिर लिताये, तो जानना चाहिए कि बालक भूखा है, उसे तुरंत दूध पिलाना चाहिए।

एक कण्ठ केर तक सोने में, कोई पन्थु चुपचा में या नींदी जलवा भण्डार में लाने में भी बालक रोता है, तो इस बात को भी प्रथम स्थान परा देना चाहिये।

जो बालक बराबर छेँ-छेँ किए जाता जाये, चुन न ला, रोये, तो समझना चाहिए कि दर्द हो रहा है, या कोई दुःख है। दर्द क्यों है, या इस तरह पचाने कि लगे दर्द होता है, लगे रोग तो बालक बार-बार छूता है। और दूसरे के होने पर रोता है।

जब बालक के मिर में दर्द होता है, तो रंग लाली जोरों में देता है।

मुँदा में दर्द होता है, तो बाहर की बातें करित लपटी और लपटी होती है जोर में दर्द होता है तो पेट छकर जाता है, मीन करित लपटी है।

द्वय एक तोला, भुर्नी फिटकरी एक रत्ती, सतगिलोय एक रत्ती मिलाकर पिलावे। गोशुक्र के पाड़े में आधा रत्ती गिलाजीन डे।

टूँडी का पक जाना

१—नाल मीचने से पक गई हो, तो मरहम कपड़े पर लगावे। उसकी विधि यह है—

(क) मोम एक तोला, अलसी का तेल २½ तोला, जंगार एक माशा, पीसकर मिठाई के आगर आग पर हल कर ले।

(ग) कपड़े को सरसों के तेल या गोले के तेल में भिगोकर लगा दे।

(ग) जो सूजन हो, तो यह काम करे—पीलो मिट्टी का एक डेला लेकर आग में लाल करे, फिर उस पर दूध डालकर टूँडी को बफाग दे। नाल पक जाने के लिये प्रसव के प्रकाश में जो प्रयोग लिये हैं, वे भी काम में लाए जा सकते हैं।

गाल लग जाना

२—बातक की गाल, काँय, कोहनी, घोट्ट, गन या जाँघ में ग चिपकी रहती है। यहाँ मसज जम जाने से गल जाती है, इसलिये उचित है कि कटु या तेल नियम लगा दिया करे।

मन्त्र गौंसी पर एक और उत्तम प्रयोग है—

तौंग १ छ०, यहैड़ा १ छ०, मिरच म्याह १ छ०, कथा सबके बराबर घोटकर कोकर के
कात के काटे में घना-गौंसी गोली बनाना। मुंह में डाले रखने से सब खाँसी पर गुण करती है।

धुँएँ के कारण जो भ्रम हो गई हो, तो तालु सुरसुराने से आराम होगा।

गले में गरद-गुबार चले जाने से जो गौंसी हो, तो छाती पर तिल का तेल मलने से
या गला सहलाने से आराम होगा।

सुरसी से गले में फाँसे पड़ गई हों, तो बिहीदाने के लुआच में मिश्री मिलाकर पिताये
या शर्करा-शहदून चटाये।

गौंसी, ज्वर और जलियाँ साथ-साथ हों, तो यह उपाय करे—

काहनासीगी, पीपल, अर्जुन, मोम पीसकर चटाये।

ज्वर गौंसी और ज्वर हो, तो गुहागा अभयुना सम भाग, काली मिर्च पीसकर पीपुला
के रस में चने बगदर गौंसी बनाये।

(७) वायम की मींगी पानी में नियरर पिलाये।

(६) बूँटे की छाल, जलीम, लेकड़ियाँ, गैरकाग, मोथा आदि २-२ सप्ताह काट करके पीये ।

बहरा हो तो (१) मीठा नमक, मोठ, इलायची का, गुलाबी और भूय महीन पीसकर गरम पानी के संग पीयाये ।

(२) हाँग को भूनकर खीर पानी में पाककर दूध में मिलाये पीने का है ।

रस भक्षण

(१) घालक की भाँटे में धूर ली धार धारें बनाई जाये ।

(२) लोथ पछानी धारीय पीसकर पीने में लाया है ।

(३) मोठे मोथ का बोड़ी की भाँटे काई पीने में लाया है ।

(४) मुसुमं के पत्ते का रस मुसुमं का रस पीने में लाया है ।

(५) लांग १ तोला, केसर २ सप्ताह, गैर १ सप्ताह, धार १ सप्ताह, - - - गुलाबी उड़ने लगे, इलायची सीसी में पीने । काल में रस में १ सप्ताह का हो लाया है ।

ज्वर

इस रोग में किसी वैद्य की ही सम्मति लेना चाहिए । साधारण चिकित्सा यह है—

(१) कौष्ठ-वृद्ध हो तो पुरंद के तेल से दस्त करावे । या काला दाना १ माशा, सोंठ ३ रत्नों का चूर्ण कर दोनो को गर्म पानी में फली करा दे । जब तक ज्वर रहे, दवा नहीं देना चाहिए, ज्वर हलका होने पर दवा देना चाहिए ।

(२) कर्ज की माँगी १ तोला, काली मिर्च ३ माशे पीसकर तुलसी के पत्ते के रस में थोड़ा उर्ध्व थरापर गोली बनावे । सब प्रकार के ज्वर पर जादू का काम करती है—निर्गो रिकार का डर नहीं ।

(३) नीम की हरी-हरी सीक लेकर छिलका छील दे । २५ सीक और ७ काली मिर्च छातकर पानी में पीस ले । तीन दिन दोनो समय पीने से ज्वर अग्रय जाता रहता है, बड़ माया बड़े पुष्प की है, बघे को बुद्धि के अनुसार बहुत कम कर दे ।

मुँह खाना — (१) जीतलचीनी १ तोला, शोरा २ माशा पीसकर मुँह में थुकी दाग नीचे गुलाब के और पानी थपकावे ।

(२) जीतलचीनी, पपिया कथा पीसकर शब्द में चटावे ।

(३) बने की ओम चटावे ।

(४) गरुड दागें हों और मुँह खान हो गया हो, तो पहले घुटी दें । फिर बंगलौण्ड, पपिया कथा, छोटी इलायची के बीज थुक् दे ।

(५) शब्द में भुजा मृतागा पीसकर थुक् दे ।

बालों की जड़ भी पसीने की नालियों के गुच्छों की तरह थंडरूनी तह में है। यह ग्राने के समान होते हैं, जिनकी तह में यह बाल उगते हैं। इनकी जड़ों के साथ-साथ नालियाँ होती हैं और यही नालियाँ स्वाभाविक रीति से हमारे बालों की चिकनाहट को ग्रहण करती हैं। ये नालियाँ अग्रग्रे के गुच्छों के मार्गदर्श होती हैं। बालों की जड़ों में भी कुछ छोटे-छोटे पट्टे होते हैं, जिनके गिरने से बाल गड़े हो जाते हैं। बाल के किसी-किसी हिस्सों से ऐसी नालियों के समूह होते हैं, जो कि ग्राम् क्रिम्म की दुर्गंध निकालते हैं। ये बाल और उँगलियों के बीच में बहुत होते हैं। बाल और उँगले ठीक नीचे ऐसी नालियाँ होती हैं, जिनका काम जिम्म के रग-पुट्टों में से मल निकालने का है। ये नालियाँ मल उगी नालियों के समान की तरह जाती हैं, जो कि जख्मे और गर्दन के निकट दीव पड़ते हैं, ये ही शरीर के तमाम अंग में फैले होते हैं। बाल के किसी-किसी भाग के विशेष अवयव होते हैं। इनमें रग देनेवाला एक पदार्थ होता है।

मानव यह कि चमड़ी जो कि प्रकट में मक्काचट झिल्ली दीवती है, वास्तव में एक बड़ा वेदना और पुराण अवयव है। जिम्ममें बहुत-सी रक्त की नालियाँ और रंग, जिनके साथ पसीने के रोम-रसों के और और स्पर्शद्रव्य के छोर आदि लगे हुए हैं।

3

साधारण स्नान

स्नान के लिये साधारणतया ढंडा या गर्म जल काम में लाया जाता है। प्रायः गर्मी दवा और गर्मी में गर्म। रोगी या नाजुक-मिजाज लोग प्रायः सर्वत्र गर्म पानी में स्नान करते हैं। परन्तु गर्मी और छोटे बच्चों के रहनेवाले, तथा सर्दी तथा गर्मी, हमेशा ताज़े पानी को ही स्नान करने के हैं। कुपे पर या नदी अथवा नालाय के किनारे स्नान करना हिंदू लोग अविश्वस्य और अशुभ मानते हैं।

जहाँ जल-प्रणालियों ने जल की उन्मेषता-शक्ति बचाने के अनेकों उपाय सोचे हैं। इन उप
रोक्त विधि में, स्नान करने से स्नान के गुणों का तीव्र-तीक्ष्ण प्रभाव शरीर पर पड़ता है।
विज्ञान की दृष्टि से यह स्नान आयुष्मान है, जिसमें शरीर पानी में डूबा रहे और शरीर पर प
ड़ता रहे। जहाँ जली माध्यम नहीं है, वहाँ उस पद्धति के अनुसार स्नान की इच्छा
है कि जहाँ स्नान करने वाले व्यक्ति को स्नान कर सकें। इस में वैदिक स्नान करने
वाले व्यक्ति को स्नान में स्नान के अर्थ में स्नान हो रहा है।

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

[illegible][illegible]

पहुँचाए जायेंगे, परन्तु यह कमरा उसमें कुछ ज्यादा गर्म होगा । इसके बाद एक तीसरे कमरे में आप ले जाए जायेंगे, जो उसमें भी अधिक गर्म होगा । इस कमरे का ताप-क्रम १५०° से २१०° १' तक होता है । इस कमरे में मोटे चमड़े का स्लीपर पैर में पहनना पड़ेगा, वरना पैर गर्म पदार्थ की तेजी से जलने लगेंगे । यहाँ थोड़ी ही देर रहने से पसीना शरीर में बहने लगेगा । जब सूद पसीना बहने लगेगा, तब आप फिर उसी बीचवाले गुग्गुलुदार कमरे में आराम, और आपको लगा होकर फर्श पर लेट जाना पड़ेगा । एक आदमी आकर आपको सूद सूँढ़ेगा और गर्म पानी आपकी पड़ी में शुरू करके गर्दन तक उल्टीचा जायगा । फिर फिर आप उसी पदार्थ आप पर पानी डाला जायगा । पीछे सातुन और गर्म पानी में सूद मार मारकर आपसे शरीर को साफ किया जायगा । इसके बाद घोड़े के बालों के दानों में आपकी अंगुली को रगड़-रगड़कर भोया जायगा ।

रोग दूर करने के लिये कुछ ग्राम-ग्राम स्नान योग्य के डॉक्टर लोग काम में लाते हैं, वे इस प्रकार हैं —

दर्द दूर करने के स्नान

१—गर्म-पानी २० सेर, गेहूँ की भूसी २३ सेर, आलू का सूखा आटा आध सेर, थलमी का आटा आध सेर ।

२—पानी गर्म २० सेर । कार्बोनेट आफ् सोडा या पोटाश ६ औंस ।

३—२० सेर गर्म पानी में Muratic या Nitric ऐसिड या Nitro Muratic (दोनों का मिश्रण) तेज़ाब मिलाने हैं ।

४ Iodine या Bromine भी स्नान के पानी में मिलाए जा सकने हैं ।

अमेरिका में एक विजली का स्नान यही तेज़ी से प्रचलित हो रहा है । वह इस प्रकार होता है एक माधुरी स्नान के द्य को ऐसे ताने पर रक्खा जाता है, जिस पर बिजली का शक्ति बर्तता हो सके । इसके बाद यंत्रों को पानी में भर देते हैं । उसमें थोड़ा नमक या मिर्चा डाल देते हैं, जिसमें उसमें बिजली को प्रवण करने की शक्ति बढ़ जाती है । फिर एक बिजली की बैटरी द्य के पास ही रख दी जाती है, जिसके दोनों सिरे पर ३-४ गज की लंबाई का तार लगा दिया जाता है और एक लंबा लकड़ी का छंडा द्य पर रख दिया जाता है, जो द्य के बिजली के संपर्क में रहता है । इसके बीच में चमकदार तार लपेट दिया जाता है, जो बैटरी [110-115] के सिरे पर लपेटा रहता है । इसे फ्लोरोसेन से ढक देने और चार चार इंच दूर रख देते हैं । अब मेरी को द्य में द्रवणा जाता है । यह द्य छंडे को बीच में में पड़ जाता है । वह गरम हो पानी में मिलने दिया जाता है । अब 'निमोडिय' का मिर्चा द्य में डाल दिया जाता है । द्य ही ऐसा होता है, स्नान करनेवाले को बिजली का करंट माधुर्य होने लगता है । बिजली बैटरी के पार्श्वस्थियों में चलती है और छंडे तक मेरी के बाहुओं के बीच स्थिति के बीच को को पहुँचता जाता है । फिर उसके शरीर में गुजरती हुई पाद के चरम तक जाती है और चरम पर पहुँच सिमेंट के सिरे तक भी पहुँच जाती है । इस स्नान के सिद्धि में कुछ प्रयत्न हैं कि इसमें एक चरम है कि जाता है और पाद या शीर्ष तक पहुँचने तक कुछ ही दिनों में कुछ पर बिजली का, जो शरीर में चला जाता है ।

स्नान-भगदकर शरीर मलना स्नान करने के समय की अच्छी कसरत है। इससे शरीर का सैन्य, पर्याप्त छुट जाता है, और नम-नम में शक्ति का संचार होता है, परंतु कमजोर रोगी के साथ ज्यादा स्नान-पट्टी करना अच्छी नहीं।

प्राचीन काल में लोग स्नान के समय तैल मलते थे, अब साबुन का प्रयोग करते हैं। कोई भी साबुन लगाया जाय, पर वह घटिया न हो। गरम पानी से स्नान के बाद यह जरूरी है कि नहानेवाला साफ़ कर रोगी, एकाध घंटे को बिस्तर पर लेट जाय। स्नान के पीछे साबुन पर दूध पानी पीना चाहिए।

स्नान करने के स्थान

बड़े बड़े शहरों में बड़े प्रकार के स्नानागार होते हैं। हमसम मुसलमानी काल में यह प्रचलित था। परंतु भारत-निवासी, जो रोग के नहानेवाले हैं, इन हमसमों में स्नान करने को मना है। रोग हो जाने की आस्था में इन हमसमों में चिकित्सक की सम्मति अनुसार नहाना लाभदायक हो सकता है। इस प्रकार में हम सर्व साधारण के नहाने के निमित्त हुए हमसमों का निकट परेंगे।

भारत में कुएँ और नदियों पर नहाने का ही अधिक श्रितान है। कुओं पर गुली हमसमों का जल से नहाना रिवाज सुमदायक है, यह बनाने की आवश्यकता नहीं, परंतु आम तौर पर कुओं पर स्नान हुए पानी के निशान का अच्छा प्रयोजन नहीं होता। चारों तरफ़ कीचड़ हो जाती है या कुछ पानी भरने में पानी भर जाता है। इस पानी में हजारों मच्छर और कीड़े उत्पन्न होते हैं, जो पानी को मलिन है। कुएँ के पास बंदूक आने लगती है, और वहाँ नहाने में लगे हुए लोगों को नुक़ान हो जाता है। इससे बचने के निम्न-लिखित उपाय किए जा सकते हैं—

(१) कुएँ के आगे बड़ा बाली बनाकर एक बड़ी बाली निशान देनी चाहिए जिससे हमसमों को पता चले कि यहाँ नहाने में या बड़ी बाली में जा सिये।

(२) कुएँ के आगे बाली में इस निशान की होशियारी की बहुत जरूरत है।

(३) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

(४) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

(५) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

(६) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

(७) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

(८) कुएँ के आगे बाली में पानी के तले में पानी डकड़ा होने के लिये हो। इससे पानी में बाली बाली निशान देना पानी में हो जायें।

स्नान के उपयोग

स्नान त्रिन-त्रिन गोगो में इलाज के तार पर उपयोगी है। यहाँ इस बात का विचार नहीं किया जायगा। यहाँ मिरां स्वास्थ्य-उत्था की दृष्टि से स्नान के लाभ बताए जायेंगे। स्नान के निम्न यन्त्र बना गया है कि वह प्रत्येक गोगो को दूर करने की शक्ति रखता है। जर्मनी के डॉक्टर सुट्टेनोने ने तो स्नान के अनेक प्रकार निर्माण करके स्नान-चिकित्सा का आविष्कार किया है। और इनका यन्त्र चिकित्सा-पद्धति बड़े लोगों पर सारे संसार में फैल रही है और पसंद की जाती है। परंतु वास्तव में यदि देखा जाय, तो यह अशुक्ति है।

चमड़ा मान है। इसका अभिप्राय यह है कि उसकी मलह और रंग कप दोनों शुद्ध है।

[illegible]

श्रीकृष्णने श्रीरामचन्द्र को मुन्हागने में प्रार्थना की । परन्तु परमात्मा का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त होना चाहिये । पिछले जन्मों में प्रताप गया कि ठोके पानी के स्नान करने से प्रज्ञा का विकास होता है । इस-भर को घमड़ी पानी पानी फिर ताता हो जायगा । यदि इस उपाय से शरीर शीत, थकान या रमजोनी मालूम पड़े, तो इसे प्रज्ञा में प्रत्यक्ष ज्ञान से स्नान करना चाहिये । इसके सिवा मटिया और यात रोग के रोगी स्नान करने के बजाय स्नान करना उचित नहीं । धर्मों को स्नान स्नान करना ही नहीं है । जो स्नान न करने से, वे मनुष्य मनुष्य होते हैं ।

[illegible]

संयोगमान है कि यह प्रमाण भी उपरोक्त प्रमाणों के समान ही है।

यह जल-चिकित्सा-गाम्त्र इतना बड़ा है कि मूर्खों के लिए, जो यह बात समझ नहीं पाएंगे। इस समय केवल कुछ शायद उपयोगी उपयोग हो सकेंगे। (२२)

आठ कठोरी पानी या दवा

वर्तमान काल के पश्चिमीय विद्वानों ने स्नान-गाम्त्र से बड़ा किया है कि यह स्नान-गाम्त्र का जीवन कोटि दुसरी यन्त्र नहीं है, बल्कि स्नान-गाम्त्र के अन्तर्गत है। यह स्नान-गाम्त्र उलट-पलट नहीं हो सकती है, यह कि स्नान-गाम्त्र के अन्तर्गत है। (२३)

३० या ६४ कटोरी जल भरकर उसी क्रम से शीघ्र डालकर पकावे, जब एक कटोरी जल वा
रह जाये उतार ले, और छानकर पिला दे। इसी का नाम १६-३० और ६४ कटोरी का प्रयोग
है। जितनी अधिक कटोरी जल रक्का जायगा, उतना ही अधिक गुणकारी जल बनेगा
इसीलिये ६४ कटोरी जल दिया जाना है। इसमें अत्यंत असाध्य अवस्था में पहुँचे
रोगी के शरीर में भी ऐसी विचित्र शक्ति पैदा हो जाती है कि सुषुप्त रोगी भी एक बार उ
ठे ही देगा।

साधारण दृष्टि से देखने से तो यह प्रयोग मामूली-सा ही दायता है, परंतु अनेक
अनुभव से लेने से इसका फल इतना लाभकारी दीखता है कि जहाँ यदिया-मे-थी
मायाँ काम नहीं करती, वहाँ यह अपना कार्य अचरय करता है। छाती में या गले में
जिना कल जमा हुआ हो, उसे तो तत्काल ही निकाल डालता है। इस बात की सा
मर्थक्य और निर्दोषता से है—

ते तपि के पात्र में भरकर स्वयं तथा जल पीने, उस मनुष्य के दो एक भाग, शेष शरीर एक
दिन होते हैं, और बहुत शक्ति उत्पन्न होगी है।”

पौने षे जल का कितना परिमाण पाना चाहिए, इस विषय में निम्न सूचनाएँ उपयोग में

सविप्रसूतप्रकाश ५७१, गानापुर, बिहार ।

सर्पान् सृष्टोदय के समर श्राद्ध भजन-1 (६४ ताला) उत्तर पटना जामिनी ।

अन्न के केवल पीने के उपयोग से ही लोग पुत्र होते हैं, ऐसा नहीं है, परन्तु अन्न का उपयोग
 भेषज में ठीक या गलत जल अलग अलग नीति से होता है, उसे अपना धर्म या नीति से भक्षण
 करने से भी विचित्र लाभ होता मानव प्रकृति में । अन्न का अनुप्राण की प्रकृति विरहित नहीं
 है, और इसीलिये कैसा जोर दिवने परमात्मा से प्राप्त अन्न का उपयोग करने से विचार
 कि अनुप्राण प्रदत्त, इसका नियंत्रण करने विचारों में

शरीर को शक्तदा लगता है। परंतु यह बलवान मनुष्यों को ही माफ़िक होता है। निम्न शरीर में रक्त का दौग बहुत धीमा होता है, उन्हें एकदम माफ़िक नहीं आता है। जो मनुष्य कमजोर हो, उन्हें चाहिए कि पहले गुनगुने जल में स्नान करना आरंभ करे। फिर धीरे-धीरे गर्म जल को ठंडा करने जाना चाहिए। ठंडे जल में स्नान करने से शरीर में तुरंत आनंद, ठण्ठ और शक्ति मापूम होने लगती है। यदि यह बात ठंडे जल के स्नान से न मालूम है, तो शरीर की प्रकृति से अनुसार जल को गुनगुना कर लेना चाहिए।

ठंडे जल से लाभ प्राप्त करना हो, तो प्रथम थोड़ा व्यायाम करके तब स्नान करना चाहिए। इससे शरीर को शक्ति देने के लिये मृदुले तालिए में पोछना चाहिए। पहले तालिए में ठंडे पानी में भिगोरकर फिर शरीर को सूख रखाकर पोछना चाहिए। इससे चमड़ी बहुत साफ़ पड़ती है। सर्दी भी लगती होगी, तो गर्मी बंद जायगी। ठंडे जल में स्नान करती व इस बात पर ध्यान रखना चाहिए कि गर्म जल में स्नान करने में जितना समय लगाया जा रहा है ठंडे जल में उन्ही लगायना चाहिए। ठंडे जल का स्नान ५-७ मिनट में ही समाप्त होना चाहिए।

नेत्र गम जल में डालें या यनात का मोटा कपड़ा भिगोकरी निचोड़ लें। जब उसमें से भाप निकले, तब उस रोगी के सिर पर फेंको और सूखे कपड़े से गीलापन दूर करो। फिर एक गम कपड़ा शरीर पर लपेटकर एक-दो घंटा स्थाने दो। इस समय रोगी का हवा से बचना चाहिए। अगर हो जाने पर अधिक दिन होने पर भी न छूटे, तब यह प्रयोग किया जाता है। पिदाय-जैम रागा पर शरीर फेफड़ों के वाम में भी हितकर है। यह प्रयोग करती बार जब गम कपड़ा लपेटा जाय, तब उससे हाथ बाहर निकाल लेने चाहिए। पर ऊपर से दूसरा कपड़ा बांधने पर फिर क मिया रागा शरीर दृढ़ होना चाहिए।

जिस प्रकार हम कपड़े का उपयोग किया जाता है, उसी प्रकार मन के कपड़े को ठंडे पानी में निमोर्ण कर निकाल लो, फिर उस एक गज़ाटे पर या माटे कबल पर बिछाकर राखी जाये उस पर सुखा दो। तबक बाद हाथ बाहर निकालकर उस कपड़े को अच्छी तरह शमल बाहर में रख दो। फिर उसके ऊपर एक गज़ाटे या कंबल डाल दो, जिससे उसे परीना प्राप्त होवे। इसके बाद सब कपड़े हटा दो। यह प्रयोग करने समय दिमाग में धून का जोर न हो जाय, हमने नियम फिर पर ठंडे पानी में भीगा कपड़ा रख देना चाहिए। यदि राखी को डूबता देख कर हो गया हो कि गर्मी राखी में झुलसा जाता हो और कुछ भी कपड़े न गलने दें, तो ऐसी दशा में यह प्रयोग बहुत ही लाभदायक है।

[illegible][illegible]

१. २. ३. ४. ५. ६. ७. ८. ९. १०. ११. १२. १३. १४. १५. १६. १७. १८. १९. २०. २१. २२. २३. २४. २५. २६. २७. २८. २९. ३०. ३१. ३२. ३३. ३४. ३५. ३६. ३७. ३८. ३९. ४०. ४१. ४२. ४३. ४४. ४५. ४६. ४७. ४८. ४९. ५०. ५१. ५२. ५३. ५४. ५५. ५६. ५७. ५८. ५९. ६०. ६१. ६२. ६३. ६४. ६५. ६६. ६७. ६८. ६९. ७०. ७१. ७२. ७३. ७४. ७५. ७६. ७७. ७८. ७९. ८०. ८१. ८२. ८३. ८४. ८५. ८६. ८७. ८८. ८९. ९०. ९१. ९२. ९३. ९४. ९५. ९६. ९७. ९८. ९९. १००.

...
...
...
...
...
...

रक्त बंद हो जायगा। यदि फेफड़ों में से हृत्तनी स्तनिक मांस में रक्त निक्षेपता हो कि यन्त्र ही उल्टी होने लगे, तो छाती पर प्रत्यक्ष रक्तता प्राप्ति और प्रत्यक्ष रक्त उल्टे होने में रक्त प्राप्ति। प्रत्यक्ष रक्त जाने ही रक्त स्तनिक बंद हो जायगा क्योंकि रक्त प्राप्ति रक्त प्राप्ति में जो छिद्र हो जाता है, वह प्रत्यक्ष ही रक्त में संकुचित हो जाता है।

गर्भाशय में यदि अधिक रक्त जमा हो, तो उस रक्त को हटाने के लिए गर्भाशय में सूक्ष्म संकुचित हो जाय, ऐसा उपाय करना चाहिए। यह जमा रक्त गर्भाशय को हटाकर शरीर के लिये रोगों को जितना बन सके, उतना रक्त हिलाने और यदि आवश्यकता पड़े तो योनि और मूत्र के द्वारा भी रक्त हटाना चाहिए।

भी मिला देते हैं, जिससे पैरों की खुरा जल्दी ही सुख हो जाती है और रक्त पैरों की तरफ प्रवाहित होता है। इस प्रयोग से रोगी को स्वास्थ्य की रीति से पसीना आ जाता है। यदि रक्त रोगीना माना हो, तो थोड़ा ठंडा पानी डाल देना चाहिए। इस प्रयोग के अभ्यास से रोगी १ मास में ठीक हो जायेगा, जोर और पैरों की सुखता आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

शौच-मिश्रित स्नान

जिस रोगी का शरीर शक्ति के लिये कभी-कभी शुद्ध जल के बदले में शौच-मिश्रित जल में स्नान करना पड़ेगा। यह प्रयोग करना बहुत है कि विस्मृति-पूर्वक कुल वर्णन करने के लिये यहाँ स्नान नहीं है, तो भी कुछ प्रयोग नीचे लिखे जाते हैं -

(१) इस रोगी में चार गैर रोगों की सुखी डालकर आर्द्रा तरह पकाया। यदि शरीर ठीक हो, तो पानी मिला दो। इसमें स्नान करने से रोगी की सुखता और जलन शक्ति हो जाये, सुखी रोग रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) यह रोगी में २० ग्राम (२० रूपा) गन्धक और पोश्ता डालकर स्नान करने

कुछ खातु शरीर ने मांस की वृद्धि करता है। इसी प्रकार तंदुरुस्त और रोगी के भोजन में भी बहुत अंतर होना चाहिए।

२ भोजन ऐंसा होना चाहिए कि वह अच्छी तरह से पच सके। जहाँ तक हो, वह तारा में कम हो। भोजन की मरसे यही तारीफ यह है कि वह भिक्षार में कम, पचने में हल्क और शरीर की पुष्टि करनेवाला हो। मुने हुए अन्न जो जरा भी पुष्टिकर नहीं होते, कम भोजन की दृष्टि से खाने उचित नहीं हैं। सामान्य दुबले-पतले लोगों को, जिन्हें पुष्टि करनेवाला की सफल प्रशस्त होती है। ऐंसी वस्तुओं में ताजा मक्खन और मलाई बेमिया

ये इन पोषक तत्वों में सबसे सम्भावित परिवर्तन होते जाते हैं। शरीर का यह तत्व पोषक तत्वों में उपयोग में अप्रयोजनीयता प्रिया होती जाती है, जिससे इन तत्वों में पूर्ण परिवर्तन, तबसे निया और जल इत्यादि पदार्थ नष्ट हो जाते हैं। जिससे सभी पदार्थों का नष्ट हो जाता है।

मनुष्य ज्ञादमी के पेशाय से यह तार नहीं प्राप्त जाता । वह निर्मल हो सके तो ज्ञादमी, या सुताक हो चुका हो, पदपद दिना को मोड़ सामान्य हो, तो मनु के पद से । या पदपद है । उसे सामान्य तार से काट देना नहीं सकता, या कि पद दिना को मनु से पद पदपद है ।

५३

[illegible]

यदि भोजन पेट में कुछ समय तक रुकता है तो भोजन का पाचन ठीक प्रकार से होता है, तो अधिक भोजन खाने से पाचन में बाधा पड़ती है और भोजन का पाचन ठीक प्रकार से नहीं होता है।

[illegible]

में हमका भाग १ कीमती है। यह वस्तु प्रत्येक में होती है। और भोजन का एक उपयोगी पदार्थ है। यह जलकर मनुष्य में काम करने की शक्ति उत्पन्न करता है। और बड़े आराम से काम हो जाता है। इसमें भी शरीर में चर्बी बनती है।

लवण

हमारे शरीर को कुछ भी शक्ति नहीं मिलती। फिर भी यह शरीर के लिये आवश्यक पदार्थ है। यह शरीर में ५ या ६ कीमती है। यह ज्यादातर हड्डी और दंतों में पाया जाता है। कुछ रक्त में भी। जब शरीर जला दिया जाता है, तब केवल यही पदार्थ रक्त की सूत में रह जाता है। वैज्ञानिक दृष्टि से इसकी कड़े जानियार्य है—जैसे सोडियम, पोटेशियम, मग्नेशियम, कल्शियम इत्यादि।

चिकनाई- ७ तोला

शकर--२० तोला

તવણ, જલ જિતની જગરત છો ।

मांस पोषक तत्त्व में ही घनता है। मांस में मांस का पचन पात्रों में एक घण्टा में, दूसरे में जानना चाहिए कि भोजन में पोषक तत्त्व की कितनी आवश्यकता है। जिससे कि भोजन करनेवाले पोषक तत्त्व अधिकाले परमार्थ ही जगादा स्थाने चाहिए।

यहाँ श्री शर्मा ग्राम तौर में शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है। इसलिये कि वह श्री शरीर में परिश्रम करनेवाले लोगों को प्रसाद माना जाहिष्ट। प्रत्यक्ष मन्त्र - शिरो मन्त्र सव लोग यह बात नहीं जानते कि शरीर में जाकर फिर बाहर शरीर में सव ही प्रसाद गमों पैदा करते शक्ति करने का काम करती है - प्रत्यक्ष शरीर शरीर शरीर में सव करे, तो वह गुप्त भाव उतनी ही शक्ति शरीर में प्रसाद कर सकता है, कि वह ही में प्रसाद ही, सिर्फ इतनी बात है कि शरीर में प्रसाद करने के लिये शरीर में शक्ति उत्पन्न करनी है।

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible]

૧. જાણીતી જગ્યાઓ પરથી પસંદ કરવામાં આવેલા સર્વેયોગીઓના નામોની યાદી
 ૨. જાણીતી જગ્યાઓ પરથી પસંદ કરવામાં આવેલા સર્વેયોગીઓના નામોની યાદી
 ૩. જાણીતી જગ્યાઓ પરથી પસંદ કરવામાં આવેલા સર્વેયોગીઓના નામોની યાદી

विदेश के शहरों में जहाँ गाय पवित्र प्राणी नहीं माना जाता, वहाँ गायों की नस्ल उन्नत होती रही है।

भारत में ८० हजार गोरे गिराणी हैं, जिनका भोजन गोमांस है। प्रत्येक पुरुष १॥ मांस भी प्रतिदिन खाए तो रोज़ाना १४६ मन और साल-भर में ३ लाख ४६ हजार २६ मन हुआ। इतना गिराणी गायों की हत्या में मिलेगा ? फिर ७ करोड़ मुसलमान भी हैं जो हिंदू या गिराणी के कारण मरेंगे। यक़री का मांस न खाकर स्वस्ता गाय का मांस खाते हैं।

दुर्जन भर के लगभग सरकारी जम्माई-घरों के अलावा देश में ३॥ लाख के अनुमान में हैं। यद्यपि जानकार रोमांच होता है कि आज अरबियों की पवित्र भूमि पर २० करोड़ (२०० लाख) मनुष्य रहते हैं। इनमें से १ करोड़ मुसलमान और १० लाख अंगरेज़ निवासियों, तो भी ८॥ करोड़ हिंदू मांसाहारी लोग बच रहते हैं, जिन्होंने यक़री के मांस को हलाल कर दिया है कि गरीब मुसलमान लाचार गाय का गोشت खाते हैं।

मह प्रथम काटकर ३,०००) का लाभ हुआ। बंगाल में ऐसी ६४ मणियाँ हैं। देवद्वार जगन्नाथ के को आपरेटिव मिल-यूनियन में मिली हैं। इस यूनियन ने १ वर्ष में २,००,०००) का लक्ष्य रखा है। यह यूनियन सन् १९१० में स्थापित हुआ था। भारत में इसे २,२१५) का लाभ हुआ। सन् १९०४-०५ में २०,१४६) २० का लाभ हुआ।

[illegible]

जर्मनिया में हर साल सबसे अधिक स्तब्ध और सबसे अधिक दूध देनेवाली गाय के मालिक को इनाम दिया जाता है। हर एक प्रांत में नुमायशें होती हैं और सबसे अधिक दूध देनेवाली गाय को इनाम दिए जाते हैं।

गौ को माता माननेवाले भारत देश की तरह वहाँ दुबली-पतली गौ नज़र नहीं आती। इस गाय जो गौ प्रथम आटे थी, वह इतना दूध देती थी कि यदि एक बालक को वह पिला जाय, तो उसका एक दिन का दूध बालक के लिये ३६५ दिन तक काफी होगा। गाय बहुत सुंदर और शक्तिशाली थी। उस उम्र गाय को इनाम मिला, तो न्यूयार्क के स्ट्रीटों में उमरवाली गौ दौड़ती थी। एक सार्वजनिक बाग में शहर के मुख्य-मुख्य रहस तथा अधिकांश व्यवसाय, धर्म-कर्मियों का बैठे बैठे, और नाना प्रकार के भोजन परसे गाय। शीत समय पर सुंदर रंगों में गुनगुनाते हुए गौ खड़े रहते, उसने आने ही साथ उपस्थित मजन सादर

मिठाव जाता है । ५—दूधरे रसों की अयोग्यता बढ़ शीघ्र दूधराय हो जाता है । ६—शङ्खों में
 बाजार का दूध शुद्ध और नीरोग मिलना प्रायः असम्भव है । बाजार का अल्प-से-अल्प दूध
 आगे-पिछे का साज करके-सना है ।

दूध बच्चे के लिये अत्यन्त आवश्यक पदार्थ है, इसलिये शुद्ध दूध की प्राप्ति के लिये साधन
 करना जरूर चाहिये ।

शुद्ध दूध कैसे कटने है

दूध की शुद्धता ४ बातों पर निर्भर है । १—दूध दूधलिय हो, उसमें पानी आदि मिला
 न हो । २—दूध आगरा से दूर वादा गया हो, वह नीरोग हो । ३—दूध में गदगी, रूखा
 कण्डा और दूध न हो । ४—उसमें कोई रोग-जंतु न हो ।

दूध अशुद्ध होने के कारण

पार, मोतीभसा, माल्टा फीवर (जो बरसी के रूप में जाना है) मलेरिया, एडिप्स, दन्त-
पथ रोग इत्यादि उत्पन्न हो जाते हैं ।

इसलिये प्रत्येक मनुष्य को उचित है कि वह तब तक भोजन न करे जब तक कि उसके मुख-
मूयनासों पर ध्यान रखकर विशेष दृष्टि द्वारा उसे, यदि उसे यह भोजन करने में रुचि है, कि
शोथला से ठंडा करके फान में लावे । यह भी उचित है कि उसे भोजन से रोक दिया जाय
जाते हैं । दूध के मध्य में मद्यक मिलाकर पान करने से बचना चाहिए ।

उधर ही दूधाला भोजन है ।

नीचे निम्नी सारिणी में हम जाना कि क्या भोजन करना है, कि नहीं करना है, कि
में किने मूल आवश्यक होने हैं —

| प्राणी | प्रोटीन | चर्मा | चर्बि | खनि | ऊर्जा |
|--------|---------|-------|-------|-----|-------|
| शुी | १३ | ३३ | १५५ | ८०० | १००० |
| गाय | ३३ | ५० | ३० | १०० | १००० |
| कोरी | ३० | ५० | ३०० | १०० | १००० |
| गधी | ३३ | ५० | ३०० | १०० | १००० |
| बकरी | ३३ | ५० | ३०० | १०० | १००० |
| शुी | ३३ | ५० | ३०० | १०० | १००० |

स्त्री और पशुओं के दूध का अंतर

- १—स्त्री के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में तिगुना पोषक तत्व है । २—चिकनाई गर्मज-जमीर बाहर है । ३—स्त्री के दूध में शर्करा का भाग गाय से अधिक है । ४—गाय का दूध स्त्री के दूध की अपेक्षा जल्दी गाढ़ा हो जायगा, क्योंकि उसमें लवण का अंश अधिक है । ५—भैंस के दूध में स्त्री और गाय के दूध की अपेक्षा दुग्नी के लगभग चिकनाई होती है । ६—बकरा का दूध लगभग गाय के दूध के समान ही होता है, पर उसमें गाय के दूध से कहीं अधिक घिरनाई होगी है ।

जिन पशुओं को मुँद, मुर और दाँती की बीमारियाँ होती हैं, उनका दूध दूषित हो जाता है । पशुगले पशु का दूध भी पीना ठीक नहीं । ऐसे दूध के पीने से मण्ड ज्वर (मियादी यादर), मसूँद, सूँम, शूल, लय और दादरोग हो जाने का भय है ।

अन्य घाते

विष दूध में सम्मिलित हो जाता है, उसमें पाषक तत्व और शर्करा बद्धवत् रहती है । यह निम्नलिखित का भाग ह्रास से सम्मिलित निकलने पर स्त्री में एक भाग और मणीन में निकलने पर दो भाग घटकर रह जाता है ।

जन्तु का दूध निम्नलिखित दूध (Condensed Milk) तन्वीयाय गाढ़ा होता है और दूध - जल - अंश को ह्रास में ही होता है ।

जब दो या दो से अधिक पशुओं का दूध एकत्रित किया जाता है तो दुग्नी प्रभाव

मसूयन

मसूयन गर्म दूध का अण्डा, गाढ़ा, निकला और अधिक स्वादिष्ट होता है। पर गर्मी में बड़े ही दार का निस्तारना चाहिए।

यदि लम्बे समय तक से ही मसूयन निकालना है, तो उसे रात-दिन रखा रहने दो, खिलाओ, पुनः नदी, तो उस पर मोटी मटार की लकड़ों पर जायगी, और मसूयन अधिक और जाड़े निकलेगा। पर यह दार इतना बड़ा हो जाता है कि पीने के काम का नहीं रहता। यदि दूध भी खाना में जाता है, तो रात भर ही रखा मसूयन निकाल लेना चाहिए। इसमें मसूयन कम निकलेगा। बड़े और उमरे इन्तजाल को सब जानते हैं, उसमें पाच घंटे में मसूयन निकल जाता है। अर्थात् से कुछ पानी निकलना है। मटार से यदि मसूयन निकालना हो, तो लम्बे समय से खाने में दात दो और बड़े पानी के जग छुंटे दो, और दूध की खाना जग जग से दात माये। उबो उबो मसूयन खाने लगे, हाथ कुछ भीमा करने जायें। हाथों से मसूयन निकलने से बड़े गर्म न होने पाये, यही मसूयन न जायगा, तो बड़े मसूयन निकलने लगे।

मज्जन रोगों पर

१—ध्व में शक्ति लाने के लिये मन्त्रन १ तोना, मिश्र १ तोना, गन्ध १ तोना और चण्ड-मोना १ नग मिलाकर मुरह-मुखा पड़े । २—पानी जलवा हो, तो मन्त्रन ३—हाथ-पैरों में जलन हो, तो मन्त्रन-मिथी खावे । ४—गोदरी गन्ध से—पक्षी व में गयीं भिदी हो, तो छ माया मन्त्रन-मिथी पाँच गुण-वा दिवा डींग मिलाकर खा ५—मिलारा आदि श्याम में तार पड़े, तो मन्त्रन करे । मन्त्रन पित खावे ।

पुनः

हर अठमारे पर सब मसखन या मौनी जो इच्छाकर सब काम सेवा करिषु । म
रिहार के दिन वेदान में पूत बनाते और मोमहार को साधार में देखते बनाते । मोम
को सब पाजारों में प्राय साधा पूत निर जाता है ।

इत यनाना — एक मात पदार्थ का प्रत्यक्ष रूप से मर जाना २०२२ में
कोशों की शक्ति पर स्वयं शरीर धारण करने दो ।

पहले कुछ मैत्री साधेगी, फिर कुछ कामें हीमा, पाँचें अंदर जाय कहे दुःख दू धुर मा-
दिगाई देगा, गोली देर बाद माय भी पतला कर जाये न और दुःख ई भी माय में न
जायेगी। इसके बादें यदुने उठेने, सात दूत मन्त्रमयगा। पर दूत जाय है, पर मा-
याकर दंडा होने दो, दिनाशो मर, घना पैरे की माय दूत का मायगी, मर मा-
या में दासकर चियागी हीनी, पाँचें कुछ ही माय का दूत न मायगा। पर दूत माय-
मायने में भी का मोधारन नष्ट हो जाय है। तब मायगी हो पर माय दूत न मायगी
मर जाय है। पर दूत माय दूत कहे नही चियागा।

११

प्राप्त होता है।
काठा गेट—जो मायाव मे लीया है - एकदा हुआ - दूरी का १००, २०० यहाँ
पाक, गोम पाकर श्री मधुना-गति को बनायेगा।

महोदय महाराज—मधुरा, जामना, विष्णु : योग, - ...
विष्णु, कृष्ण, पुष्टिगर्भ देव पावन ।

पंचम के शेरों में, पंचम के शेरों में, पंचम के शेरों में

[illegible]

गिन्गली—शीर्षवर्क, त्रायिज्ञ और बल्य है । दन्तों के रोग में देनी चाहिए ।

तावरी—शी में चारों दाव या बड़ी भूनकर जो गिबड़ी बनती है, वह तावरी कहाती है । यह लम्बिकारक और कामोत्तेजक है ।

खोर—देर में पचनेवाली, त्रायिज्ञ और बल्य करती है ।

मैमड़—धातुओं को गुप्त करनेवाली, त्रायिज्ञ और दृढे को जोड़नेवाली है । इसका गुण मही मारण । गुप्त को श्वर डालने से शीघ्र पानी है ।

गूरी—शरीर की शक्ति को बढ़ानेवाली और कुट्ट त्रायिज्ञ होती है ।

हजुसा—अधिक प्रसार का बनना है । मार प्रसार गरिष्ठ है, मंदगिनवाले को न मार करके मार ।

खंडी—बलकारी और धातुओं को बढ़ानेवाली होती है ।

गारी—शीर्षवर्क, मझातुर्ग, पराक्रम उत्पन्न करनेवाली है । शारीरिक परिश्रम करने में लोभ मारण करके मार ।

गुँझा—उपयुक्त गुण-युक्त किन्तु गीन ।

फैनी—हल्की और पुष्टिकर है ।

सेव—दुर्जर होते हैं ।

बूंदी के लहसुन—यलकता, गरिज और ज्वर में हितकारी हैं ।

जलेबी—पुष्टि, काति, बल, धातु आदि को बढ़ानेवाली, श्वेत आश्रय में नियंत्रण पुरा

तत्त्वान्त्रायदा करनेवाली ।

शर्दत—सब प्रकार के प्रायः ठंडे, दन्ताग्र, मूत्रदा, यमन, पित्त और दाहभागी होते हैं ।

पना—जो गठार्द का प्रगता है, तत्त्वान्त्र द्रवियों को नृस परे, रक्तिसाम्य और मृदुता है ।

मनु—भृग, प्यास, शंठ-भृति, मृदुता और नेत्ररोग को नष्ट करनेवाले और मृदुता है ।

पर पीने लायक करके पिए ।

चनेना—सब रस, मीठ पचनेवाले और बलवर्धक होते हैं ।

मिश्राह्वी पचने में भारी होती है, और वे रोगी तथा कमजोर को न चाहिए ।

मूँगी का दण्डा, मूँगी की पत्ती और सातवाणें तथा सेठे की मिठाई बंगाल के बरतक हैं ।

दो या मक्की हैं । मृदुता, मंदारि, मलाली और पित्त के रोगी के लिए मिठाई नहीं ।

कच्चा नहीं है । बंगाली मिठाई के मरुतों के और मोठे के मंदारि नहीं । मृदुता के मृदुता हैं ।

रस की बनावट दुर्ध धातु, पायस, मूँगी, ताज-मोड़ कति रोगियों को न चाहिए ।

प्रकरण ४

शाक, फल और मेवे

नीचे दिये गये तालिका में भिन्न भिन्न शाक, फल और मेवों के मूल अवयव का पता लगाया-

| शाक | पोषक तत्व | चिकनाई | कथौज | गन्निज पदार्थ | अन्य |
|---------------|-----------|--------|-------|---------------|-------|
| करमहलना | १'८ | ६'४ | २'८ | १३ | ८६'६ |
| गोभी का फल | २'० | ०'४ | ४'७ | ०'८ | १०'७ |
| लींग | ६'८ | ०'० | ०'० | ०'४ | २२'६ |
| गन्ना | १'० | ०'० | २'० | ०'७ | ११'६ |
| काबु | २'० | ०'० | ००'६ | १'० | ७६'८ |
| गन्ना | १'० | ०'० | ८'० | १'० | ८६'४ |
| गन्ना | ०'४ | ०'२ | १०'१ | ०'६ | ८६'२ |
| गन्ना (हरे) | ४'६ | ०'२ | १०'१ | ०'६ | ७८'१ |
| गन्ना | १'६ | ०'३ | १०'१ | ०'६ | ८७'६ |
| गन्ना | १'३ | ०'० | १४'२ | १'० | ८०'६ |
| बीन्स | १'३ | ०'६ | ००'० | ०'८ | ७६'३ |
| केला | ०'८३ | ०'६३ | ३'४८ | ०'०६ | १३'१८ |
| केला | १'६३ | १'१ | ०'०२ | ०'८ | १०'७ |
| केला | ०'६० | १'० | ३'३६ | ०'७ | १०'१० |
| केला | | | | | |
| केला | ०'७ | ०'० | १'०'० | १'६ | ८०'२ |
| केला | ०'७ | ०'७ | ११'२ | १'४ | ८१'६ |
| केला | ०'४ | ०'४ | ०'८ | १'३ | ८८'० |
| केला | १'० | १'० | १३'० | १'४ | ७८'६ |
| केला | १'० | | २'६ | ०'० | ८३'१ |
| केला | ०'३ | | १'१'३ | ०'३ | ८१'६ |
| केला | १'० | १'० | १'०'० | १'० | ७३'० |
| केला | ०'६ | ०'६ | ०'३ | ०'३ | ८६'० |

भाकों के गुण

बधुश्रा—बधुश्रा दो प्रकार का होता है। मैनों प्रकार का बधुश्रा मधुर, पाक
रपरा, अग्नि को तेज करनेवाला, पाचक, रुचिकारक, हृदय और दमाघ्नक है। मिर्चों, म
ल, यामोर, पेट के कीड़े, इनको नष्ट करता है। नेत्ररोग में कार्दाम्बेनद ॥ एक दो घोल
कों को सदा खाना चाहिए। लाल बधुश्रा इसमें भी उत्तम होता है।

पोई—ठंडा, चिकना, फफुराक, पाक तथा पित्त को नष्ट करनेवाला, मधुर और विषा
ला, लम्बदार, आलस्य और मोह लानेवाला, नील और नीले रंग का होनेवाला, पीले रंग का
या पथ्य है। लाल पोई, छोटी पोई, येन पोई और मल पोई में इसमें बहुत फरक है।
चौलाई—ठण्डी, नीलज, बरती, मलमूर को खानेवाली, रुचिकारक, फफुराक
पेयनाक और हृदय की मरारी में कार्दाम्बेनद है। यामोर को खाने वाला है।

पालक—पाकक पाचकारक, ठण्डी, फफुराक, दमाघ्नक, भारी, मल, बलक, विषा, म
। बरती इन्हें दूर करता है। ज्वर में पाय है।

नट्टेमुश्रा—अग्नि को बढ़ानेवाला, पाक करनेवाला, मधुर, रुचिकारक, मल को नष्ट करने
वाला है।

नारी का भाक—दमाघ्नक, रुचिकारक, पाचकारक, मल को नष्ट करनेवाला, मल
दमाघ्नक, ठंडा और भारीवर्णवाला है।

पिट रज्जूर—भ्राति, दाह मृत्तां पांर रत-विहार दे तिनेनु उन्नत ।

जामुन—भारी, जलविहारी, फनेली, स्वादिष्ट, शीतल, मरुति, हृदयेमारी, —त शोभ

मेघ—वातनाशक, पित्तनाशक, पुष्टिकारक, भागे, शीतल, तद्वत् जो पित्त, मलानि चैव
को मारक करनेवाला तथा दीर्घ-वर्धक है।

नासपानी—धातु-वर्द्धक, मीठी, भारी, रुचितात्ता और निद्राप्रदायक ।

चक्रोन्तरा—न्यादिष्ट, रश्मिगत्य, रक्तपित्त, रक्त शूल, विषयः २५-३० वा ४०

नीचू—पाय, पाचक, रोचक, एगिजेंट, तबो मो मुंदा तबो मय, तबो मय । ७/७
तबो नाम करनेवाला है । सागही नीचू द्वारा रोचक ।

मीठा तीरू—भारी, गान-पिन संपन्नित्तु, मज्जा, चमक, रस, स्वाद इत्यादि —
लेखाया है।

निर्माणा, मर को उतम समेताना, मोटे न - । तब दिन चला है । मर, मर।

[illegible]

अध्याय आठवाँ

फलाहार और फलों की रोगनाशक शक्ति

प्रकरण १

फलों का महत्त्व

[illegible]

हैं, इसलिये हमारे लोगों के फल गाने के जोचने देयने ही योग्य होते हैं। दिल्ली के लैब
 बोग को यहाँ होजियारा में लीगारर उन्हें तरागकर रूमाल पर चुनेंगे, तब कहीं बड़ी नर-
 का से गार्में। काशी में एक मजान के यहाँ आम गाने में जाए। दोपहर को आम छील
 काकर एक चाँदी के थाल में गटाए गए। ऊपर से बर्त में दया दिए गए। रात को
 सामान्य और दुर्ग की मदापना से खाए गए। इसी प्रकार नारंगी-संतरों को छीलकर नर-
 मितकर खाते हैं। दिल्ली में आम, केला, आड़ू, नासपाती, अमरूद की पाठ बनाते हैं
 उन्हें लीज काकर समक, मिन, मयाजा, पटाई आदि डाली जाती है। हजारों आदम
 इसी तरह पत्तों को हवात करके खेचने का धरा करते हैं। इन पद्धतियों से खाने से ए
 तो पच बहुत ही कम खाए जाते हैं, इससे उनमें से लाभ नहीं होते, जो स्वाभाविक रीति से
 खाने से होते आदिप। प्रत्येक मनुष्य के ऊपर-नीचे के अगले आठ दंत प्रायः जन्म से म
 एक दिक्कत में होते हैं। इनमें काटे चीज खाई ही नहीं जाती। यही दंत रोगाक्रांत हों
 हैं। यदि कभी को गार्म रीति से दंत से काटकर खाया जाय, तो निम्नलिखित बहुत का
 र। जो पच होकर होकर पच गया हो, वह मनुष्य के खाने के लिये सर्वोत्तम-पूर्ण पदार्थ है
 मनुष्य जिसे लाभदायक को कुछ दुर्गम आहार समझा रहे, तो वह केवल फलों पर ही बहु
 निराला रह सकता है, और इससे वह निरंतर संयोग रहेगा। जो लोग कलाकार पर हैं
 निराला करने व हानुह हैं, उन्हें एक अमेरिकन विद्वान की राय पर ध्यान देना चाहिए।
 निम्नलिखित है—

हैं, परंतु फल खाने से यह सैल कम हो जाता है, जोर पान में जाय खाया करने के लिए
 में का आहार बहुत ही उपयोगी है। क्योंकि वह रोगोपादक जंतुओं का नाश कर देता
 शरीर की बनावट को दृढ़ करने के लिये फल खाना प्रमोदयोगी है। फल खाने पर
 इन रोगनेत्राले बालक शरीर से दृढ़ होते हैं, जोर उनके शरीर के रंग में जो मोती का
 इस तरह एक जाते हैं कि वे जाते हैं मोमम की तरह दृढ़ को भी पकाने का समर्थ है।

फल मनुष्य की मज शक्तिप्रदान करने को प्रमोदयोगी है, वे अधिक शक्तिप्रदान करने के लिए
 इस से कम पुष्टिदाता शक्तिप्रदान करने के लिए, परंतु इससे अधिक शक्तिप्रदान
 अधिक महाराज देनेवाले हैं। इसका होने पर भी वे अधिक शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर
 प्रकार की हानियों से बचते हैं। इसका भी नहीं, किन्तु शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर
 उपलब्ध हो जाती है, फल उनको जोर देने के लिए। क्योंकि वह शक्तिप्रदान करने के लिए
 है, इसके लिये फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 है। पराने से भोजन में से बहुत-से फल प्राप्त होते हैं, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 देने हैं। इसलिये कर्तों को शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 तथा भी गिनना चाहिए। इसी कारण से पराने दृढ़ शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए
 में को जाते और सूखे फल भी खाते शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए

दूसरी रीति में परे हुए फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 निराल खाने, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 के मोमम हो सकती है और उसका जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए

सूखे फल भी खाते फल के शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 वे भीतर रहता है, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 खाते, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए

फल खाते से शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 है। इसका शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 रहता है, किन्तु फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 के लिये है। किन्तु फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए

शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 है। इसका शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 रहता है। किन्तु फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए
 के लिये है। किन्तु फल शक्तिप्रदान करने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए, जोर देने के लिए

२ संव

[illegible]

निम्न

[illegible]

नेत्र की चार

10. एक-दो उम्मा सेव लो । उन्हें भी लो, मगर छीलते मत । ज़ापी ने लपटे-पुल्ले लपटे लो, उसमें एक नीचू को ३-४ टुकड़े करके जान लो, उन्हें पता सेव का भी पाला में दालो ।

नांगर

[illegible][illegible][illegible][illegible]

फक्कादार और फक्को की रागनाराक शक्ति

बड़ा बेर

इसका रस बाढ़ें में जुकाम और खाँसी को फायदा करता है।
 रस निकालने की विधि—किन्हीं बड़े इनामदानी में हम कुन्नाकर धारि-धारी
 गमं करो, और फपड़े में छालकर रस निगोद छो। इस तरह उसे फिर दूसरे एक
 तक एक सेर रस में छाध पाय खाँद छालकर धोल दो। उन्ने एक मात्र बाँगा में
 बोनज को गमं पानी के दस्तान में रखो, और पानी को पाय घट उसको। पाय
 नीं चाहिए। पीछे उसे निकालकर पाक घटकर पायली लगा दो, यह रस पसीना
 रनिये जुकाम में नायाब है। सोने यह गमं पाय के साथ दो घममने में मकर है
 भी गुणकारी है।

यामीर पर बेर के पत्ता की पुलिटम—सदसुता है। इससे पत्तो की उदात्तक गुणक
 पानी में नहीं, भाऊ में उगातो। एक चौट मुँह के पान में पानी भरी, उस पर फक्को
 पने रख दो, ऊपर में धाली में छीप दो। जब गम हो पाय, एक घण्टी का निगुन
 पुपदकर मरगो पर बाँध दो, अँद-अर तक देखा रहने हो। उदा नीं पने पने।

पान

का रस पसीना लानेवाला है। पान का रस बाँध भाँध निगोद है, पाय एक
 ल गवाया जाता है। पान का रस एक घण्टी खाँसी का पाय है। पान
 का रस। पाय-पानाधि और पेठ के दिनागे में निगदनी है। उदा की रस का निगदनी है
 में पान फायदा करता है।

पान-मैदानी के उदंग को पा मुँह बाँध करता है। इसका रस पाय में
 नीं नहीं लाना चाहिए। पान पर पानों को नीं निगदनी, पान का रस
 का बका पाय निगोद गुन करता है।

बड़े पान को पीने की बिगाहण पर बाँधना में उदा पाय बाँधना में
 फक्को हो, तो पान का रस बाँध देना चाहिए। नीं पान का रस
 का बाँध दिया पाय, तो पान का रस बाँधना हो पाय।

पान का रस बहुत बोनजवाला है, इससे पानों का रस बाँधना में
 नीं। पानों के बाँधे में बड़े पान का रस बाँधना में पान का रस
 बाँध हमें हम सोच नहीं सकते। पान का रस बाँधना में

पान का रस बाँधना में नीं। पानों के बाँधे में पान का रस
 नीं। पानों के बाँधे में पान का रस बाँधना में पान का रस
 नीं। पानों के बाँधे में पान का रस बाँधना में पान का रस

गुहरी निकाल लो। आधा पानी जल जाय, तब उमरकर ठंडा कर लो, और सुगंध लो। तब पानी फिर मही-मंदी आँच में पकाओ, यहाँ तक कि घामनी का जाय, यहाँ मर्वा हो। यह मर्वा सबों को भी गुणकारी है। इसका पेट बनने और सुगंध लो पीना है।

अंजीर

अंजोर ताज़ा ताज़ातपर है । सूर्य धर्मात्तरे के जाने की तर्जिम यह है कि अन्तर्गत मार्ग पानी में धो डालो, और धीमे मिनट तक भाग्यो ।

संसार पेट-भर खाने से कोढ़ में डूबता जाता है—खानपान पर सख्त नियंत्रण होना चाहिए। यह सब दूध को नष्ट करके जाता है, इसलिये किन्हीं दवायों की सहायता से खाना खरीदा हो, उसे संसार खाना चाहिए। इस-प्रकार का धीमा तरीका भी संसार खाना खरबा है।

प्रदर का अतोन्या तुमना

नागरेसर ५ तो०, गल २॥ तो०, शम्भर का कपी ३ तो०, जने का दान २॥ तो०,
शम्भरका २ तो०, शम्भरका मूला ३ तो०, जने का २ तो० ।

[illegible]

८३

मगर मगर का गोभी में शायद का अणु इतना बड़ा है, किन्तु वह एक ही अणु का एक ही अणु है। दुधिया गोभी का अणु तो बहुत बड़ा है, किन्तु वह एक ही अणु का एक ही अणु है। दुधिया गोभी का अणु तो बहुत बड़ा है, किन्तु वह एक ही अणु का एक ही अणु है।

इस वैज्ञानिक विद्वानों ने नव्य रूपसे उषा मरिच का प्रयोग किया और वे इस परिणाम पर पहुँचे कि प्रत्येक पान्थस में मरिच मरिच १ ग्राम १०० ग्राम और प्रत्येक को नष्ट करनेवाली है। उन्होंने मरिच के एक विभाग का २ दिन तक मरिच दिया। २ दिन बाद उसकी मानविक शक्ति १ प्रतिशत पर गई थी। मरिच १ विभाग को नष्ट करने ४ मिनट में एक पर लेया था और २ दिन बाद मरिच १.२ विभाग में बन गया।

महिला चरित्र

[illegible]

गरावियों में क्री मैकडा ७७१ मम्मर के रोग में, ७३३ त्वरत गग म हीर ७७७
के रोग में मरते हैं ।

मैं शुद्ध चिकित्सक हूँ, शौंग मुझे ऐसे-ऐसे रोगों का इलाज करना पड़ेगा जो मेरे लिए हैं।
है, जिनका धारण नहीं हो सकता ।

[illegible]

मे धरचि पैदा करता है। कार्यन मोनरमाट्ट दम पोटरा मार जायेगा मे दिने न सेय
है। इसका अमर यह होता है कि यौन जादो-जादो जाने लगता है, जगत् भी भिन्न हो
जाता है, रोमांच और छेड़न होती है। शरीरों की पुनर्रचना हो जाती है, पौरुष कम
ज्यादा, हंदा बढ़न, बेहोशी और पनाघात उत्पन्न होता है। कालांतर में फिर नया
संसार की ढोला कर देनेवाला रिप है, जिसमें बाद में पानागर और पुनर्रचना हो
है। एकोनोन एक सैम है, जो मन में चिन्तित हो पता पर होता है।

[illegible][illegible]

भारत में १० लाख बीघे धरती में तंबाकू बोई जाती है। इसकी जमीन में यदि पानी डोया जाय और दो बार बुझाई करने से उसमें से प्रति बोरा २० मन तक भी हो, या २० करोड़ मन धन उत्पन्न हो सकता है। प्रतिदिन एक सेर के हिसाब से एक एक मनुष्य १००० मन धन एक वर्ष को कमाई हो सकता है। इस तरह २० लाख के अधिक मनुष्य का पेट भर सकता है। एक विद्वान् ने तो हिसाब लगाया कि तंबाकू का अन्तिम ३० प्रतिशत खोया जाय, तो उसमें २ करोड़ २० लाख मनुष्यों का पेट भर पाया जा सकता है।

तंबाकू के विषय में विद्वानों की राय

"शुरू और भीग की तरह तंबाकू भी बुरा है। जो तंबाकू खाता है, वह मरता है। यह निगरेट, तंबाकू कैसे पों सकता है। तंबाकू पाने में होने वाला नुकसान जो कि ६० प्रतिशत आशा के दूसरों के घरों में तंबाकू पीने इस भी बुरा माला है।

1)

1) 1) 1) 1) 1)
2) 2) 2) 2) 2)
3) 3) 3) 3) 3)
4) 4) 4) 4) 4)
5) 5) 5) 5) 5)

2

3

4

5

6

7

[illegible]

३—मांसाहारी प्रोथी, मृत्, निर्जला, आर्द्रता का विचार सोचें कि वह क्या प्रभाव होता है ।

८—गोष्ठे, उदय, चाजरा, मर, धी, ली, एत, ताम, गान, मर, पा, विषा, य,
चना, इध और धी से घनी यन्त्रु, मात्र या चर्या ज्यिष्ठा अर्थात् वाचस्पति नामक ग्रह
इतना है ।

विरोध करती हैं। जिनमें यह शक्ति कम होती है, उन्हीं को रोग जात लगता है, रोगों को नहीं। यदि एक छाटमी बचपन ही से दुबला-पतला है, उसे घस, सर्त, लज्जा, शर्म, शर्मा, बहज्जानी बनी रहती है, बस मौला पाते ही जग के रोग-जंतु उसे क्षपता बिखार देता है।

मकैलिया, तिजारी या चौधिया घर के जंतु इन कमजोरों में गहरी झग झगरी को भेदकर भीतर पहुँचते हैं। ये मच्छर, मास जाति के होते हैं। इन रोगों के जंतु यदि इन मास मच्छरों के मुख और आमाशय में रहते हैं। जब वह घर पर घूमने शुरू करते हैं तब वे अपने अपने मुख की नोक के समान सूँठ समान में चूनाते हैं, यह रोग-जंतु घर में घूमने का करते हैं। पीला घर शायद भयानक है, जो यमि हा में फैलता है। यह मच्छरों से ही उत्पन्न होता है। फाला छाजार जो आशम, बला और मरणा के जंतु में होता है, एक जाति के मच्छरों द्वारा होता है। प्रेम के जंतु घर पर घूमने शुरू करते हैं, जो चूने के जरीर पर पाए जाते हैं। जति निराशम (एक रोग जंतु के जरीर द्वारा, जमिहा में होता है) एक प्रकार की मासों के द्वारा घर में फैलता है। लज्जा घर का सिमुहा जंतु होता है। चूने, गिलानी, पाण्डू जंतु या विषम जाति - जंतु के द्वारा घर में ही जमातु द्वारा होता है, जो उनकी घर में ही रहता है।

आतशक के रोग-जंतु माता-पिता के पौरुष और स्त्री के प्रायः गर्भ-रक्त के अभाव से उत्पन्न होते हैं। यद्यपि आतशक तीन पौष्टिक तत्त्वों पर निर्भर करता है, यद्यपि भोजन, शरीर और शरीर के अंगों में घटने, और शरीर के अंगों में घटने, और शरीर के अंगों में घटने।

शरीर में रंग-जंतुता में उद

मरीर में रोग-जाल एक बार यदि पहुँच जाये, तो ये चर्मी रोगों से घबरे जाते हैं। इनसे बचने का उपाय है—

१—यहाँ उन्हें मन-पसन्द गर्मी मिलती है ।

२-यहाँ उन्हें पुरातन रूप मिलती है ।

[illegible][illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

1. 2019年12月31日，公司应收账款账面余额为1,000,000.00元，坏账准备余额为100,000.00元，应收账款净额为900,000.00元。

$$f(x) = \frac{1}{2} \left(\frac{1}{x} + \frac{1}{x^2} \right) = \frac{1}{2} \left(x^{-1} + x^{-2} \right)$$

इसे भाग के पास न जाना चाहिए। यदि सिर में घाव हो गया हो, तो डॉक्टर के पास
आरिफ़ल का तेल लगाना चाहिए।

इसो की लीखें या शरैजालो में नोती है मनाग लगी हुई होतै ह । इसो गान के लिये पालों को हफ्ते में दो बार निगरे में भो जानन बागिच घर बगार नोती हौतै कभी से बानों को भलो भाँति खरख कर दावना बागिच ।

नटमन

[illegible]

第

一

卷

上

第

一

章

人

二

三

四

五

六

七

में बनाये। जब चार सेर पानी बाकी रहे, तब उतावकर छान लें। फिर तीसरा चउर =
 सेर लेकर १६ सेर पानी में छाँटावे, ४ सेर पानी रहे उतावकर छान लें। ४ सेर पानी में का
 भोरन लें। यह हम प्रकार बनाये कि १ सेर मोटे धातुओं को एक चार छोटे चार धूल-मिट्टी
 निकल जाय, तब आठ अंगुल पानी भर दें, और दोपहर तक रखना समझे। यह पानी निघासना
 ले। पकरी का दूध ४ सेर ले। जल-भरता का रस ४ सेर में दोसे रस का घी ४ सेर ले।
 सबको लोहे की कड़ाई में ढालकर मिला दें। विदुसोद = गोला, कपास = गोला, १२ गोला,
 कपास = गोला, डोटी = तोला, मुताड़ी = तोला, कपास = तोला, ४ सेर का
 गोला, दागदुदा के कपास में पकरी के दूध में डेढ़ा रिश हुआ दादा ४ गोला, कपास
 का दाद का गुदा ४ तोला, मुनगा ४ तोला, चीन्हाई की का ४ तोला, इन सबको पानी
 में लुगरी घोल लें। यह भी उसी कपास में घोल दें। नद जल में बनाये। यह पानी का
 भाग बन जाय, घो-भास रह जाय, तब उतावकर छान लें। इसके में मोटा चउर चउर
 रोगों की शक्ति के अनुसार १० भर में १ तोला तक का चउर का चउर में का चउर पानी। कपास
 का रस-भास पर हमका प्रयोग समझाएं हैं। इसके विना चउर-भास, चउर-भास, चउर-भास, चउर-भास
 कपास उपकारी है। जिन प्रदों में भास के भोजन के समान भास, ४ भास, चउर-भास, चउर-भास
 का चउर पहला रहता है, उनमें भी कपास कपास रहता है। कपास चउर को चउर का, चउर-भास
 मोह हासदि छाँपधि में मिश्र जाता। चउर-भास में चउर का ४ सेर का चउर-भास का चउर-भास
 का, तब यह छाँपधि चउर-भास गुण बढ़ता है। इस कपास चउर कपास का चउर-भास का चउर-भास
 कपास गुणवत्ता होने में इसे 'चउर-भास' और चउर-भास का चउर-भास का चउर-भास का चउर-भास
 'कपास' कहते हैं। यह चउर-भास का चउर-भास है, चउर-भास का चउर-भास का चउर-भास का चउर-भास
 चउर-भास कहता है।

मैदागिन में पहावे । घाटने लाकर खजने नैस्य करे । फिर ठंडा कर २ तोला सोने पीसकर
 वा पूर्ण मिखा दे । दूसरे दिन बिलकुल ठंडा होने पर २२ तोला गहूँ मिखावे । हाँस या
 पोंगी के पात्र में रक्खे । मात्रा ६ माने से १ तोला तक । गर्मी, दम, ज्वर-रहित, हृदय-
 और पच की प्रपन श्रेणी में लाभदायक है ।

३. ताम्राम्र

हरदूमे के पत्ते १० सेर की २ मन पानी में पकावे । १० सेर पात्र रहे, तो १० सेर
 बात ले । हरदूमे २० सेर गुन, १६ तोले मात्र में लाल, लाल, हल्का, हल्का, लाल,
 केसर, कसोल, मोंठ, मिर्च, पीपल, लालगंगा में लाल २ तोले पानी का पानी है । दिना
 बिहने बायन में १२ दिन स्थान करे, पानी हल्का करने में पानी । मात्रा २ से ३
 तक । पादु, जलोदर, मूत्रज, दम, दाह पर लाभदायक है ।

४. गुर्द के रस पर

हरदूमा और नीम के पत्ते को उबालकर घेनू, दूध, पानी में पकावे । मात्रा २ से ३
 तोला दाह पर गहूँ मिखाकर पोंगे से बिलकुल हल्का करने में पानी है ।

५. ताम्राम्र मिश्रित

हरदूमे के गाँठे पत्ते को गुन, गुर्द, लाल, लाल, लाल, लाल, लाल, लाल, लाल, लाल,
 में बहुत ही उन्नत प्रभाव करती है ।

मे पार होला तक औषध खाकर ऊपर से क्यागति जग या माय ता हूर पौ नैला आगि ।
और मरुति के ही अनुसार दूध-पारन वा कलस आगार करना आगि । कलसगिरी सेवन
में कायों की अधिकता कम करके मातिसर जीवन करना रहे । इस प्रकार पुर-दो परं लोक
इस औषध के सेवन करने करने से ऊपर से और दीर्घजीवनकर कायों का शरीर में सदा मोटा
है और रस, रक्त, पौष आदि में उचित गुण दोष दूर हो जाते हैं । मात-क-र-ही मरुति कम
होम हो जाती हैं । रस, रक्त आदि भागुनों के शुद्ध करने में शरीर सदा सदा में, सदा
गति बढ़ती है, शरीर की क्वालि तथा रस सुंदर होता है, शरीर और इतिहास का सदा सदा
है । पौष शुद्ध और अधिक मात्रा में उत्पन्न होता है । पीय सदा सदा में । कलसगिरी
इस प्रकार शरीर नहीं जमा सकती, पार औषध-दोष सदा सदा में सदा सदा में ।

[illegible]

श्रीलमोगरा

[illegible][illegible]

करने के काम में लानी चाहिए। इससे सम्मान कोर के रोगों में आगम होने, कोर का
है। कोर की सुरक्षा में इसका उपयोग करने से रोग के लक्षण होने में बाधा पड़ने
कम होने जाते हैं। सुगन्धी, शर्करा आदि रोगों की बात तुम समझें ही जायें।

एक बंगाली वैद्यकाय का अनुभव है कि सुगन्धी के रोगों में शर्करा का उपयोग
करने से शर्करा का आगम होता है।

पेरिस की वैदिकल सोसायटी और हॉस्पिटल का मिनिस्टर पार्लियामेन्ट में शर्करा
की खेती की F.I.S.D.L.A. जिसे प्राप्त होकर लाइसेन्स होय करने "पेरिस सोसायटी
के द्वारा"-नामक ग्रंथ में लिखते हैं—

कास प्रयोग इस प्रकार है—नागर खेल के पान (कधे), काली तुलसी के पत्ते, लीन और मोक्षान्ना कर। सबको मिलाकर दिन में दो-तीन बार नाने में खाय-मलों में गूँदा हुआ कर निकल जाता है, और स्वास, खाँसी की पीड़ा कम होकर चाराम मिलता है।

कामारि चूर्ण—मुलहठी, भोंफली की जड़, चट्टू में काँची, तुलसी के पत्र और पुदुवण, सब एक-एक भाग, आक के फूल और छोटी पीपल साधा-साधा भाग। सबका चूरा बना कर बाइसी को देवफण एक मासो से दो मासो तक और बालक को उमर की धानु के अनुसार देनी चाहिए। इससे सब प्रकार की खाँसी दूर होगी है। उसमें भी पमला का बलना, गुब केंकना, बसी होना आदि और बालको की खाँसी सब दूर हो जाने है।

तुलसी में भूत-बाधा, हिस्टोरिया, मूषाँ, अनुवात आदि वायु के रोगों को दूर करने का भी उपाय है, और इसलिये ऐसे रोगों पर प्रयोग करने के लिये बहुत-सी दवाइयाँ तुलसी के रस के अनुमान से दी जाती हैं। इतना ही नहीं, बल्कि इस सबके भी प्रयोग में जाते हैं।

भूत-प्रेतविनाशक झंजन—साँप का काँचना का भाग, लीन, झिंझिर (हृद), मिर्च, सिरस के बीज, छोटी पीपल, काली मिर्च सब बराबर सब चूरा करके, सहस्रत के रस में खरब करके गोली बनाये। पर गोली तुलसी के रस में घिसकर खाँसी में लगाये तो भीष, हिस्टोरिया, मूषाँ, चार्ड, भूत-बाधा, अनुवात आदि रोग दूर होते हैं।

वायु-विनाशक चूर्ण—काली तुलसी के भाग, चमन की जड़ का भाग, भीमा, लीन, सौं, मिर्च, पीपल, अनेक एक-एक भाग उसमें बालकाना हो भाग लेकर चूरा करके चमन के मासो सहद में मिलाकर खाटने से खमेक प्रकार के वायु-रोग दूर होते हैं।

अनुवात के लिये यह औषध सहद के बदले काली तुलसी और सहस्रत के रस के साथ देनी चाहिए, और मारे शरीर पर इस रस की मालिश करने चाहिए, इससे वेदना कम हो जाती है।

इसके अतिरिक्त तुलसी के बीजों में एक और विधि का देवने में आता है। जो यह है इसके सेवन से पतली धानु मारो होता है जो की बुद्धि होती है। खाँसी में खाँसी के लिये यह कामी है, और बच्चा-वायु से पैदा होनेवाले बहुत-से रोग दूर हो जाने हैं। बालक की बर्तनक स्थिति में यह हृद बीजका जो कि इस प्रकार की दवाइयों के लिये दी जा चुकी है, वे तुलसी के बीज का उर का चूरा करके अथवा बालक द्वारा ही खाया जा कर के अनाज गोली बनाकर, गुब-नाम एक-एक गोली काठोपल हृद के साथ से, जो जो दिक देता हो। इस प्रयोग को अतिरिक्त दिवस तक देना सबसे भी लाभदायक माने जा रहा है। इससे सब रोगों में देना होता है, बालक का काम है और बालक के काम ही दवाइयों की कामी है।

इसके अतिरिक्त तुलसी के पत्तों में भी खमेक देवने का प्रयोग होता है—

- (१) इसके पत्तों से धूलों खाँसी मिटाने हैं। और बालक का हिस्टोरिया की दवाइयों मिटाने
- (२) काली मिर्च के लिये इसके बीज का चूरा के पत्तों का रस मिश्रण चाहिए (३)

मोक्ष में तुलसी के धीजो को बबुल के मोक्ष में पानी के साथ देने से विभिन्न रोगों से निजाता है। मरोड़ के मित्रा दूसरे रोगों में क्षयित भातु-पुष्टि के लिये धीजो का रस प्रोदा कृत्रिम न करे, इसलिये रेशन के लिये धोदा रस को प्रयोग में लायें। (३३) इसका रस पान में घालने से पान के दृष्ट को उत्तरीर है। (३४) इसमें पान और मल का रस और पुराना शक्कर मिलाकर देने से दन्तपुष्टि और मल के रसों से उत्पन्न हुई सर्वांगों में विचित्र लाभ करता है। मिश्रित मर्दन योग्यता करने में दिग्दर्शक है, पान और जड़ का रस सर्प-दंज से देने से विष उत्तर जाता है। इस विष का रस रस रस तथा पित्त और मल को निकालनेवाला है। सर्वांगों में यह रस प्रयोग करने से लाभ होता है। श्वेत, श्वेत, दाद आदि चर्मरोगों में सर्प पर रसों के पान को प्रयोग है।

[illegible][illegible]

होती है। बाणी की शुद्ध करती है। शब्द की शक्ति में सब पैर करती और शब्द
को दूर करती है। बालक, युवा, स्त्री-पुरुष मरते जिसे मराने लिखते हैं।
जिसे मराने के छोज-नामक तरंग की वृद्धि करती है। मोटे मराना, बालक भाव
मराना (मोतना अनुष्य) यदि हमारा मराने, तो हमारा मराने हर मराने मोतना -
मराने हर हो जाता है। इसके मराने में लिखने के प्रत्यक्ष-दोष होकर पुण्यो के मोतना मराने
होते हैं।

अधिक चलने, गाने या भाषण करने में लिखने की शक्ति और बर्दा-बूझी से सब मोतना
होते हैं, उन्हें हमारे मराने में मरानेपत्रक नाम होता है। जो हमारा मोतना मराने लिखने की शक्ति
मराना चाहें, जिन्हें बाणी की शुद्धि, भाषणा-शक्ति और मरानेपत्रक लिखना हो, हमारा
मराने, मराना आदि योग दूर करना हो, तो हम मरानेपत्रक लिखने से सब मरानेपत्रक लिखना
होते हैं। यह प्रयोग मरानेपत्रकलिखने में लिखना होता है।

मरानेपत्रक लिखना

प्रायः चमड़ी के ऊपर की घीमागियों में बहुत लाभकारी है, परन्तु वे जो पतित मृदा में ली जाय, तो घोलोशी पैदा करती है। इस प्रीमिष की मेलन-मृदा में ली जाय तो इस प्रकार है—
 भाकी के पौधों को जल से उखाड़कर उसका मूल-मिट्टी भागी से जोड़ा जाये। इसके बाद इसे बगैर घास में लुग्याकर धूर्य कर ले। तब वैसा जलसी पत्तियों को भी लगेगा।
 है, पर या उसकी भूल है। क्योंकि इस प्रणमति से वे जलसी नाम का जो लज्जित होता है, उसका मुक्त भाग जो उसकी जल में ही रमा हुआ रहता है। इससे निम्न प्रकार का हो, जल में
 प्रयोग तद्व्यतिरिक्त काम में तानी चाहिए।

प्रायः—घीम से चालीस वर्ष तक वे मेली की पत्तियों की मात्रा पर इस प्रकार है—
 २० फ़ीट (१० गनी) देना। फिर प्रति मन्दा ५ गनी मात्रा करने से जो पौधे लिये जाय मर्तियों
 पर १० फ़ीट (३० गनी) की मात्रा लगाकर लेनी चाहिए। उसके बाद प्रति मन्दा ३०
 फ़ीट (२११ गनी) कम करनी चाहिए और १० फ़ीट (३ गनी) तक कम करने से ही मर्तियों
 कि एक मर्तियों तक इतनी मात्रा ले कर धूर्य कर देना चाहिए, जिससे मर्तियों की मात्रा कम हो जाय।
 फिर न हो सके। एक मर्तीना धूर्य करके फिर १० फ़ीट (३ गनी) तक कम करने से ही मर्तियों
 ३० फ़ीट (२११ गनी) घास पर १० फ़ीट (३० गनी) तक कम करने से ही मर्तियों
 ३० फ़ीट (२११ गनी) कम करने-करने पर ३० फ़ीट (३ गनी) तक कम करने से ही मर्तियों

हृदो का मुख दृष्ट्वा घट करके एक ऐसे पानी के गड्ढे में उस लीली को रख दे, जिसमें लोहा
 कीचड़ रहती हो। परंतु यह ध्यान रहे कि उस लीली में पानी न जाय। इसके बाद एक
 तोता काली मिर्च धूल के मोटे मृच में घोसला करके भर दे, और उसका सूत भी लोहा
 मिट्टी से घट करके इन मिर्चों को भी उसमें ही भराने का प्रयत्न करने दे। यह सब करने बाद
 दोनों चीजों को बाहर निकालकर धराकर-धराकर सूख कर बाजार में ले जावे। और लोहा-
 का घट लगा देने की प्राप्ति। जिसमें धातु का रंग हो और उसका सूत में लोहा लगे रहने का
 प्रमाण हो जाय, तब उसे यह नाम सुधाना प्राप्ति। इसी प्रकार ३ बार करने के पश्चात्
 फिर भी से धातु का कोई निकल जायता या भर जायता बात ही न हो। फिर भी लोहा का
 रंग का धमर छीक फाल तक पहुँचे, इसी तार से सुधाना प्राप्ति। इसके पश्चात्
 गति यह है कि एक पात्र की गर्त में लोहा रखकर उसमें लोहा रखकर दूसरा पात्र लोहा का
 बना जाय।

विषय.१

[illegible][illegible]

जगिना और प्राण चचे रहना असम्भव था, परन्तु यह घटना एक घनाकार-सी थी। उन्हाई, धूल, गरम, कान और माथे आदि किसी जग पर घाय भी नहीं हुआ था, न कहीं से गन्ध ही निकला, परन्तु सारे शरीर में बहुत गहरी चोट लगी थी। यह शिक्का जिस-जुन भा महों रहने थे। जब यह दायर सौर लोगों को लगी, तो उन्हें प्रोत्सा में आकर उबर उठित ने, बाए। इसके बाद जनागद में दायर हुई, तो गह्रा के दंड-दंड लोग जगिना, दायर आदि हुए। दायर ने देवदर व्यामीजी में गारा हि आप ४-६ मगने गर शम्भुवार न रहने, तो दायरों बहुत सुवीता रहेगा। दूसरे प्रतिष्ठित लोगों में भी इसी बात की गार हो। समाचार ने कहा कि सभी कुछ दिन तक तो कहीं जाने-जाने का शक्ति नहीं है, तब शक्ति ही गार,

रीडा

चित्रम्

सिद्धि के लक्षण सब जगह होते हैं। इनके फल ही सिद्ध होते हैं, तात्पर्य से
के काम में आते हैं।

गुण. दोष और उपयोग
 रीढ़ में प्रदोष को दूर करने की, नाभार को हटाने की, तब को उभार
 लो, विमोचिका और तपस्कार आदि रोगों को हटाने का बहुत मर्मि
 गता मिल-भित्त रोगों में मिल-भित्त प्रकार से उपयोग किया जाता है।
 कर्षण होने पर आमतौर पर प्रयोग

विश्व पर प्रयोग

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

बाज़ी कोयल के घोंज, सब बराबर-बराबर लेकर चारोंकर मुतासी है। इस में बराबर १-१ रत्नों की गाली घना लेनी चाहिए। रोगों की जति देखकर ५ स ४ गोता ११ रत्नों में देना चाहिए। इससे दस्त और उल्टी होकर तीनों रोगों की मुक्ति होकर महा उम्र मरिजात भी दूर हो जाता है। इसके सिवा यदि इस छौंठ पर मृत्यु विचार किया जाए, तो और भी बहुत भयंकर रोग अच्छे हो सकते हैं।

बर्ग-बूटी

जब बराबर-बराबर लेकर २-२ रत्ती की गोली बनायो। दिन में बार बार एक-एक
गेंदे से दमा, हिस्टीरिया, वायु आदि रोगों में बहुत लाभ होता है।
धर्मार्थ के पद जाने पर जो पेट में दर्द होगा है, उसमें जिन्हे नीचे दिखाने
बहुत लाभकारी और पाचक है। गुल्म, शूल, क्षीर्ण आदि रोगों में यह बहुत
उपयोगी है—
भास्कर के पत्र १००, कर्ज के पत्र १००, चने के पत्र १००, तोला, लहसुन के पत्र १००,
अथवा ३ तोला, लहसुन के पत्र १००, चने के पत्र १००, तोला, लहसुन के पत्र १००,

आप के पत्ते १००, करंज के पत्ते १००, धरने की दान शाय भूर, रसत पात्र २० लें
ल २ तोला, जहमन २० तोला, मँथा नमक ३० तोला, कचरी की शाय २० ग्रा.
का नमक १० तोला, मोँठ, मिरच, पीपल प्रत्येक ७ तोला, फटा चूल्हा ८ तोला, मसूर
२ पाय, बिट लवण ४ तोला, तीग ४ तोला, राई १५ तोला, अना २० तोला
के बालों का ३० तोला थाक का दूध, १६ तोला गरमो का १० लिप्ता का १० ग्रा.
। हाँडी को कपरौटी परके छुन्दे पर चढ़ाये, तब लम्बा एक घड़ा में भात हो जावे,
चारकर एक जोशी में भर लेनी चाहिए। फिर उस भात को १ घण्टे तक भात से
माथ लेनी चाहिए।
पर एक विद्वान् पैस का सिद्ध स्वे है, या इस प्रकार है -
पीपल, हल्दी, जंग-भग्म, सुजी, गुलाब के
की बीज, लिप्ता

१. पोषण, हल्दी, जंग-भस्म, सर्जो शर, मेवा, प्रो-ज्य, जल-पत्र, ...
 २. को दौट, विद्याल के योज मय चतार-चतार। चतार ...
 ३. को भावना देकर धर्म पर लेप करना प्रारम्भ।
 ४. के लिये—सज्जमोद क सोला ...

... के लिये—अजमोद व सोला, इन का दूध, चिड़ चढ़ा, खीर, ...
... का पूर्ण योग का ...

का पूर्ण योग वह परमात्मा ही है।
 तब भी लगाना तो शक्य है।
 जिसमें मात्र ही परमात्मा ही है।
 जिसका ही ही परमात्मा ही है।
 योग परमात्मा ही है।
 ही ही परमात्मा ही है।

माग लेकर पीटली बनावे । प्रातःकाल सुपौंद्य में पूर्व दिक्क उठें तो, उनके विरोंध भाग में पानी में भिगोकर दस घँट टपका दे, तो श्वाधारोगी का दर्द जाय ।

मृगी, लिस्टेरिया

- १—पुत्रवती स्त्री के दूध में निरोगी घिसकर पिनावे, तो शरीर जाय । २—हाथों के रोंध में एक खोलाफल के बीजों की मीनी पीस करके जो दही में दस डबारा पानी मार के दै जाये ।
- ३—हँस के समय दो काली मिर्च पानी में पीसकर लेने वालों में २-३ घूँट लवणवे ।
- ४—हाथों के मद का फाटा भिगोकर नाक में टपकावे, तो हिर्मागित जाय । ५—कानों में का पूर टुक्का गरम पानी में भिगोकर निचोटे, और ठस पर ताखीन का तेल दिखकर घों में मरेट दे । रोगी होना में छा जायगा ।

मस्तिष्क के अन्य रोग

✓ भ्रमरगु शक्ति की कमी—सुरक्षा खीरगा, लिम्फा, वायस का रोगी भ्रमरगु दम-दमगोला पीसकर पिट्ठी कर लो । फलबोकर, जलपान, सोने का दवा इत्यादि मरेर १-२ माग और माखी २ तोला, मरका सुपौंदर लिखना । सुपौंदर - माग १-२ गण मार ।

यह गोली गंने व घात्र को प्रायदा करती है—येन गिनी की मीनी, कता, नीम
 घरायर लेकर गोलीया बनाये । यिमर लगावे, उपर गुन गांधे, कन्द पागाम होया ।
 यह तेल हर प्रकार के घात्रों को लाभदायक है—१ मंग इगानिम नीम गेर करारं मे
 टाघो, पीछे नीम की पत्तियों की टिकियो और कनेर के पारा की टिकिया घात्र पात्र,
 य, यकायन की पत्तियाँ १३ तोला ४ मासा, मरगो पकाष्टो । यह घर पात्र,
 म मे लाष्टो ।

यह तेल नामूर को प्रायदा पहुचाता है और पातनक है गिने नी पात्र है -
 चौच रे चीज १-१ तोला । दुरामानी घात्रपात्र, सुर्दग पात्र २-३ मासा ।
 १२ मासा, तिल का तेल १ पात्र । पहले नेत्र पराष्ट, तब उपार पात्रे, भिन्नरी
 कर जलाये । फिर चौच के चीज, घात्रपात्र पात्र पात्र घात्र । १२४ घात्र
 । सुर्दग नीमर मिलाये और पात्र पर मे उपात्रर गुन गांधे, तब १२४
 माय, तब घात्रर काम में लाये । यह गुनरागी है ।

मंग १—जो घात्र को पौरन् भरता है—मासा गेर १ पात्र लोहे व पात्र १ मा
 म मे, फिर चौच के चीज नीमर मिलाये और पात्र रे पात्र कत पात्रा मे
 टिकिया मिलाकर ६ तोला = मासा नीम गंने करारं मे मे मे पात्र कत मे पात्र
 म म०२—मगल, पारा प्रादेर ३॥ मासा, मगल १ मासा, पारा १ मासा, पारा १ मासा
 फिर पात्र मिलाये । यह मलरम गिना गिनाई घात्रा है । यह घर पात्रा मे
 मिकीय है ।

पेट के दर्द का लेप—समुद्रमोख १६ मासे, मेदा लहरी २४ मासे, दावो २४ मासे, तार २४ मासे, मेधी १६ मासे, हल्दी १६ मासे, सबको कूट पानी में निवाकर पेट पर रख करे। ठपले की छाग से दूर से सेंके। ऊपर से पुरट के पत्ते रोध दे। हल्दी की पोखी को घनमाँ/र तेल में भिगोकर सेंके।

दावमे और पेट के दर्द की दवा—मौक, बाली मिर्च, ताम, सेंग नमक, बाल नमक, गंधक धौबलामार प्रत्येक ३ तोला, अमरवेत ६ मासे, तामगार ६ मासे, मरुत पुराग ६ मासे, जीरा काला ६ मासे, हलायची नक्र ६ मासे, प्याज का पिठा ६ मासे, सबको कूट-पौमक ३ दिन नीरू के पत्र में पोंटे, फिर ४ दिन पौमक से रग से। मात्रा १ मासे से २ मासे।

कठुब की दवा—बेल, अजवायन, बज, जीता, लोंग मुनी, पतंग, मौक, ताम, बज, कूटकी, सेंग नमक, काला नमक, मीर पुराग, प्याज, मरुत पुराग, हल्दी, मरु, सेंग, बालीमिर्च, हरद, अरेदा, खीरता, तज, पतंग, दाव हलायची, मरु पतंग। सबको नमक गरम पानी में ले। मात्रा १ से ४ मासे तक। अतिशय में मात्रा ३ मासे दे।

पेशाब पत्रिक आने की दवा—बंगनोका १ ता. ताम १० तोला, मरुत १ तोला, ताम नमक २ तोला, मरुत मूला १० मा. २ मा. पत्र, मरुत १० तोला २ मासे, पिनीजे की गिरी १० तोला २ मासे, सबको बारीक चूकाकर मरुत पत्र के बौंद मिलावे। मात्रा ६ मासे से १ तोला तक २ तोला तक ३ मासे तक १२ तोला में मिलाकर सारा लेने से अधिक देना न पाना पड़े ही।

था। यह भी देखा गया कि वह साँप का फन पकड़कर तब तक नहीं छोड़ने देता जब तक कि वह साँप को उसके शरीर से हटाने में सफल नहीं होता।
 गुरु गुरुनामद शीघ्र दयाव के बाद उसने दया प्रदर्शित की। उसे हमने सुना १३-२० पर दया प्रदर्शित
 नाम शीघ्र शक्य पाया। दया यह है—गीता २, लिखित (मृगमय के चोखे का रूप) ३,
 लीलादर १ भाग, रेशम का प्रदिया कपड़ा १ तोला। कपड़े में लीला दया के दो भाग
 शरीर निर्धूम कोयलों पर जला ले। जब धुआं घट हो जाए, तब कालिका से दया ले,
 तब ३ पुष्टियाँ बनाये शीघ्र भी मे प्रति घटे १ पुष्टियाँ पावें। दया २ से लेना दया के दो
 भाग, शरीर प्राराम होगा। उन पंजाबी का ज्ञान था कि मे दया के दो भाग से दया लेना
 दो प्रतिद्वय मुग से रहता है। मेरे समीप की गंध से साव तब भवता है। दया के दो भाग
 पावन करने की तो मेरे मुँह की साव ही जारी रहता है। यह साव साँप के चोखे का रूप
 को मुँह से घूमता था, यह भी सुना गया।

अध्याय तेरहवाँ

प्रसिद्ध जुमले

प्रकरण ?

रघु-जगन्-मालिनी

मोने के घर १ माया, मोवा २ मोला, मित्र ३ मोर, मोरी ४ मोर, मोरिंग ५ मोला। पहले मोर तो मैं मोरे, फिर मोर के घर में मोर, मोर मोर ६ मित्र मोरिंग न ही जाय। मोर मोर सुनने मोर तो मोरिंग मोरिंग ७।

सप्तमः अङ्कः

[illegible]

इसी इलाक़े की, चाय, मैया नमर, फट, गुन्ना, गोखल, धरिता, निरुता, मोया, मिहिर, राखीनी, राम, जमानगर, तालीगपट, नैलावत, सब प्रकार शीशे नमरें इतना मालूम कियाकर श्री का हाथ लगाकर १ लाख चोट पहुँचना । गोर-नैंग की प्रतिष्ठा "ग. १" ।

वसतरुमुमाग्र

[illegible]

अध्याय चौदहवां

स्वाग् नुमस्वे

प्रकरण १

पारा-भस्म

पारा शुद्ध ६ तोला, नमक सेंधा ११ ताला, समदर भाग १० गोला, हल्दी १ गोला, न कौड़िया २० मारा, बेजार समती २० माने, सबबालग-सलन पायस कर। शुद्ध मिहो के प्याले में प्रथम छाया नमक बिछावे, उस पर छाया लगाकर भाग, फिर राख न्याकम जमावे। बीच में पारा रख दे। फिर अनुक्रम से उभा पकाव बाही जम्बू मा दे। और दूसरे प्याले में भंगुट पर दे। फिर मरुपूष कपर्मिह करे। मरु में १४ गी लों में हवा और औरत को माया बचाकर छाप दे। मरु होने पर भिखल। हवा १२ छाप दे। बस निपात है। जो गुलाब निकलना, तो गोला बनाने का। और मायो होगा, तो बरसोर बाद कोट होगा। माया १ छाया।

पारे की माया

गोले के केंद्र १ गोला, पारा शुद्ध (पुगुणित) १ ताला, कपूर ४ रस है दो बार गार गोलो बनायो। कप गोले ४ रस में माया ४ रस की छाया करे। इतनी हो गुलाब कपूर में गोली रख दोनो मूपाओं को मरु का हो। पर गुलाब करे है कायस एक ही हो में छाया मरकाओ और हीही को काल में कर हो। काय दिन एक बने हो। प्रतिदिन गुलाब मरु बदल दिया करो। काय दिन बाद १ मिहो का मरु मरुका केकर इतने कर और दो के रसों की इतरी दवाओ, बस पर गुलाब मरुकाओ का उर बाहरों और उर का परत का गुलाब दवा मरु का गोली रख अनुक्रम से सब कीने उस उर पर एक और मरुका इतनी रख हो। मरुको के बीच में गुलाब का मरुके दोनो घेर होना चाहिए। मरु मरुके के कपूर को और करो। (बाक, सोना-सुन, गाम, मरुका बाहरा दवा है छाया ४) ४ बाक मरुको के बीच में गुलाब एक होवे या बाहरों के दवा के मरुका दवा काय हो। मरुको मरुके कपूर के रसों का रस इतना करो कि मरुका बाहरा हो मरुको के मरु हो। मरुको के रस करो। ११ बाक मरुको। इतना होवे या मरुको। मरुको मरुका दवा हो।

४ तोला, अजमायन पुरामानी ४ तोला, पत्रमोद ४ तोला, सैरसरा ४ तोला, नीम ४ तोला, माखकागनी ४ तोला, जायफल ४ तोला, गरिमा २ मोला, तुलसी १० मोला, मिर्जा २ तोला, शर्वाकलदी ४ तोला, जयविजय २ मोला, कस्तूर माठ २ मोला, कस्तूरी २ मोला, सीमीमोहरा शुद्ध २ तोला, पाताल-चंद्र या देरी-चंद्र में से चंद्र मिष्टान्त ।

पाताल-चंद्र की विधि तो यह है कि एक भट्टी इस प्रकार मोटा बना, जो बाई में लिये हुए माफ हो । उसके ऊपर एक घंटे में उपर्युक्त सब चीजें भरकर रख दें, जो घंटे में एक छेदकनी उँगली के समान हो । भट्टी में बांधे हुए ताता पर पाताल चंद्र दिया जाय, हमारे ऊपर घंटे के चारों ओर दृष्ट शान लगा दी जाय, जिससे सभी में से चंद्र प्राप्त हो सके ।

देरी-चंद्र की रीति यह है कि मिट्टी के दो घंटे लिये जाय, जो बाई में लिये हुए माफ हो । उसके ऊपर एक घंटे में उपर्युक्त सब चीजें भरकर रख दें, जो घंटे में एक छेदकनी उँगली के समान हो । भट्टी में बांधे हुए ताता पर देरी चंद्र दिया जाय, हमारे ऊपर घंटे के चारों ओर दृष्ट शान लगा दी जाय, जिससे सभी में से चंद्र प्राप्त हो सके ।

नाम की गोली

यह गोली पुष्पच नलि-नाटक की रीति से बनायी जाती है, जो बहुत ही शक्तिशाली होती है ।

इसका रस, जात्रान, मन्त्रिका मन्त्र, कस्तूर माठ ४ मोला, नीम ४ मोला, माखकागनी ४ तोला, जायफल ४ तोला, गरिमा २ मोला, तुलसी १० मोला, मिर्जा २ तोला, शर्वाकलदी ४ तोला, जयविजय २ मोला, कस्तूर माठ २ मोला, कस्तूरी २ मोला, सीमीमोहरा शुद्ध २ तोला, पाताल-चंद्र या देरी-चंद्र में से चंद्र मिष्टान्त ।

धातुओं की गन्ध

7777

[illegible][illegible]

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

ताम्र

ताम्र के लक्षण—जपा के फूल के समान जिमवा रंग हो, तिम्र, कामल और धन के सहायनेवाला, लोहा और सिद्धा जिसमें न मिले हो, ऐसा ताम्र मानने योग्य है, और जो काला, रुखा, अति कठोर या श्वेत और धन को न सहायनेवाला हो, जोह और सिद्ध का मिश्रावट हो, ऐसा ताम्र योग्य नहीं।

गुण—ताम्र कनैका, कुछ खटा, मिट्टा और पाक में कटु है। विन, कष्ट, इनका हराता और शीतल है। नेत्रों को शोधन करनेवाला और रोजन है। गुन मग दुष्ठा पद, उदर मरी (बवायोर), उर, कुष्ठ, काल, श्वाम, एय (ज्या) रोजन (पानय), (धरमिण), जेयमें धन का पाक मंद होता है, खट्टी वकारें छाती में, भूय तभी लगता, नाथ कथरा पर कथा धन गिरता रहता है। शोथ, कोष्ठ, गुल्म, इनको दूर करता और मग रक्षक है। जो यह शुद्ध न किया हो अथवा अशुद्ध प्रकार न माना हो ना त्रिप म भा अधिक होय जाता है, क्योंकि त्रिप में तो केवल मारण (मार दता) वह एक ही गुण है, परन्तु शुद्ध और कष्ट तम्र में १—दाह (संगों में अग्नि की पोषणता), २—उदर (परीमा), ३—अग्नि (आने की इच्छा न होना), ४—मृच्छा, ५—उदर मग, ६—रिक्कन (उठो), ७—अम (चित्त ठिकाने न हो), ८—आयु है इत्यदि तम्र का तम्र प्रकार शोथ और मारो।

शोधन—तम्र के अशुद्ध पत्र कटाकर दो प्रहर गा मृत् में अग्नि में पकाने। फिर तम्र, बज्जो, कुक्षी के काद में सात बार बुझा फिर तम्र उबल पानी, तब तम्र को दो। साधा एक से दो रत्ती तक गहद में।

तम्र की भस्म

शुद्ध ताम्र और गंधक सम भाग लेकर कलना करे और यह पद पद १११ में मारकर शुद्ध तम्र तम्र के शुद्ध पत्रों पर को। फिर दो प्रकार में मृत् का एक गहद में पूर दे और शुद्ध ताम्र और गंधक न मिले, तो उतना ही मिश्रण मृत् में १११ में पारकर दो बार कोयल धीरे १११ में १११ में उतना धान होगा। इस भाग का पद १११ में दो बार कपूर यह गोला जमोकर में अपने और दग कप मिट्टा करके मृत् में १११ में पूर दे। यह भाग मिट्टी और अति उतना दो बार उतना और कपूर का दो को अति धन होगी।

लोह

लोह करने के लिये ईस्पात या शीमार लेना चाहिए। लोह में अति अति शुद्ध लोहा, उतना ही मृत्कारी होगा।

गुण—लोह एक को बढ़ाने और ईस्पात, लोह के कपूर का लोहा, लोह, लोहा लोहा और लोहा लोहा है।

अथर्व, १८५५

[illegible]

अध्याय सोलहवाँ

आकस्मिक उपचार

पृष्ठ १२

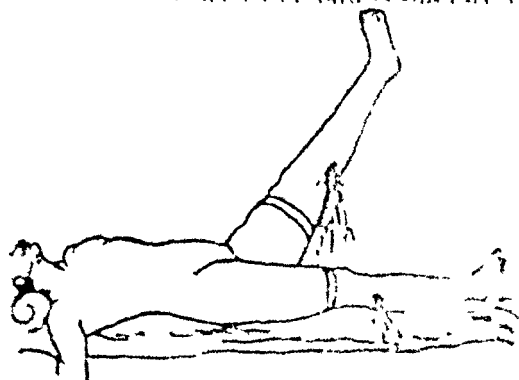
बाबू सांग चौद

[illegible]

1947

मही है, क्योंकि पीछे दबाई हुई रीति से करवा लगेने से जो शूल भी होने का
भव है।

गले और कंधे के घाव के लिये यथासम्भव मीठा चिकित्सक पुनः लेना ही अनुचित है।



हाथ और पैरों के
घावों में से यदि एक
दिखा जाए वह न हो-
ता जाए या घावों में अगर
रक्त या स्राव, नीला
या लाल रक्त रक्त
हो जाय तो यह चिकित्सा
नहीं हो सके, जो रक्त
निकाला जा तो फिर
पैरों में चिकित्सा हो
सकती है।

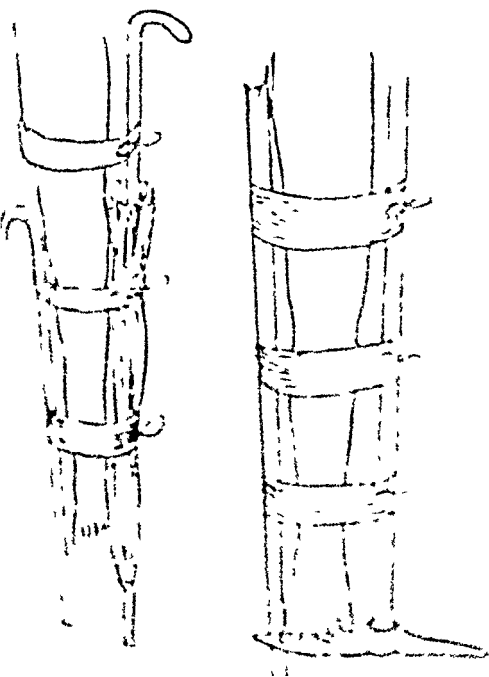
पैर ऊपर उठाने से रक्त कम होगा

हो सकेगा। जब तक कि रक्त निकलना बंद न हो। यह रक्त निकलना ही रक्त है
जो इस तरह कमना प्रारम्भ हो। यदि रक्त निकलना बंद हो जाय तो यह रक्त
का भाग सुरक्षित हो जाता है, इसलिये यह उपाय भी बहुत ही उपयोगी है, जो रक्त

पहचान—टूटा हुआ श्रंग देखा हो जाता है। उस समय जिस नदी सरना। दर्श देना होता है, और टूटे श्रंग का नीचे का भाग भूत जाता है।

उपाय—जहाँ तक मन मरे, टूटे ग्यान को स्पर्श नहीं दिया जाता चाहिए। इससे मारा, भस्म हो, गिरा, पुष्टे आदि की हानि पहुँचती है और सेवा को भी रुक जाता है।

यदि निरुं एक ही हट्टी हो, तो उस भाग को चारों ओर से पिस्तौल से चारों ओर से घेरना चाहिए। यथा—यहाँ के पगे या चिरु के टूटने से, परन्तु पारवाने से न मरना और न तो यहाँ



616

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਕੇ, ਉਹ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ
 ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 ਉਹ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜ

ਸਮਾਜ—ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ
 ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 ਉਹ ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ, ਸੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

我(们)是 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的
 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的 我们 的

1. 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1298 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1398 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1498 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1598 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1698 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1798 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 192

[illegible][illegible]

[illegible]



1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

1875

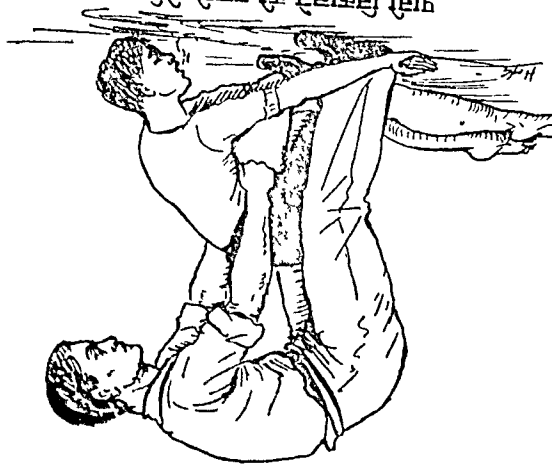
1875

1875

1875



पानी निकालने की दूसरी रीति



यदि इस क्रिया से
करता है ।

सहजता भी प्राप्त
पानी लगेगी । गले को
होने पड़े । इससे पानी
तक करी । कम जगह न
मित्र १५ से २० बार
दवा दो । यह क्रिया भी
से पूरे तक लफट आ
कर पसलियों के योग्य
को कोहलिया पर मोड़
फेलाओ । फिर हवा
कंधे के ऊपर से पूरे
हस्त या कपड़े की पट्टी या डोलिया से बाहर निकाल लो । रोगी के हाथों को
पिच सूत साक करके छोड़ी की नीचे दबाकर पीछ की, जो भीतर लौट जाती है
लक का पानी निकालना के नीचे तलिया या थोर कुछ लगा दो, जिससे यह उष्ण
हस्त याद रोगी की तरफाल चित लिटा दो, उससे नि
उलाटकर पूरे दबाकर जब निकाल दो ।

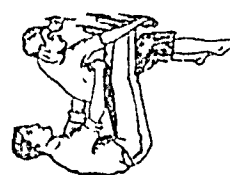
यदि दवा हुआ थकित भालक हो, तो उसे पुट्टों के सह
पानी निकाल आय ।

फिर पूरे की थोर-थोर पसलियों के नीचे दवाओ, जिससे स
यदि उसे दवाय न आता हो, तो उसका सुँद पीलाल तरकाव उलटवा लटका दो ।

पूरेले सुँद थोर नयनों की साक करो । सुँद पीलो, थोर पीछ थोर-थोर थालों की धीरे
साक हो जा थोर आय । गर्दन थोर धाला पर के लसे कपड़े लटा दो ।

पूरेले सुँद थोर थोर थोर की साक करो । सुँद पीलो, थोर पीछ थोर-थोर थालों की धीरे
साक हो जा थोर आय । गर्दन थोर धाला पर के लसे कपड़े लटा दो ।

पानी में पूरे थोर थोर की साक करो । सुँद पीलो, थोर पीछ थोर-थोर थालों की धीरे
साक हो जा थोर आय । गर्दन थोर धाला पर के लसे कपड़े लटा दो ।



उस रोगी को भी न कराया। गोबू या सवरा चूमने को दो, रोग गूँघ पिनाया। रोग में भी पिनाया। १० बीजा परदा का लेव ३ बार गम पानी में पीने को दो।

शीश का रोग

इसके पेट में भारी पंजन उठती है, पाले दस्त या गाँव है और उसके माप घन कर भी पिरते हैं। कौ भी दाँव लागते हैं। और उसके माप शीशो का रोग भी निकलता है।

उपचार

गरम, गरम और चिकना पाना भर-पेट पिनाया, जैसे दलिया, साइराना आदि जिससे शीशो का रोग उसमें लिपट जाय और शीशों को कम होनि पहुँचावे। इसके बाद कौ कराया।

शिशु का लेव

भूह, गर्दन और पेट में जलन, पड़, पंजन होती है। साँस में लेव को वृ आती है। कौ होती और उसमें लेव निकलता है। कौ व्यास लागती और बढ़ेगी आती है।

उपचार

प्रथम तत्काल कौ कराया, फिर रोगी को लिटाकर धीरे में गरम पानी की जोतले दो। थोड़ी थोड़ी पिना दो।

बारपान का लेव

इससे साँस में घुरघुराहट होती है। आँखों की पुलियाँ सिक्क जाती हैं। मास पलियाँ सख्त हो जाती हैं। साँस से लेव को वृ आती है।

उपचार

प्रथम तत्काल कौ कराया, फिर दस्त जाने को पनीसा दो। रोग में आटा या सैरा बीज कर पिनाया।

आँसु और मारिया

इससे जलहट आती है। आँखों की पुलियाँ सिक्क जाती हैं। बारबार बढ़ेगी आती है। साँस थोड़े-थोड़े तथा गहरी चलती है। पनीसा घब्र आता है। साँस में आँसु की वृद्ध आती है।

उपचार

तत्काल आध सेर पानी में १० ग्राम पोटेशियम परमैंगनेट घोलकर पिना दो। बड़े-बड़े हो, तो एक एक पर से उबार दो। मरीच की छहलाते रहते और मुख पर छँटे मार-मारकर चेतन्य करते रहो। बारबार रोग वृद्ध चाप या काफ़ी पीने को दो। कृत्रिम शीत से साँस लागो।

कहे हैं ।

अतः, वेदोपनिषद्, आर्यं ज्ञानं, अम आदि एतानि शब्दाः एव ज्ञानाः सन्ति । उभे एव ज्ञानाः

उपचार

एवं शब्दों को उ०, शीतल, दृष्टादृष्ट स्थान में कथन शब्दोंकर व्यवस्था आदिष्ट । किं
केवल आदि के पदों पर उ० पदों के धातु देकर दया करना, विद्या दृष्टा चक्षुः शब्दों में
यार-यार विधाना, उ० पदों के धातु सुप्त पर देना, उ० दृष्टा सुप्ताना आदि विधानों में
प्रथम सूत्रों देकर करनी आदिष्ट, फिर शब्दों में लिखना पदों आर-यार विधाना आदिष्ट ।
विद्या दृष्टा चक्षुः १ शीतल, शीतल का रस ४ शीतल, सुप्तो दृष्टे कर्मा आदिष्टा (कर्मा) का
रस ८ शीतल, मिश्री १६ शीतल सप्तको २ सप्त पदों में शिवाकर यार-यार धातु-धोना देना
आदिष्ट ।

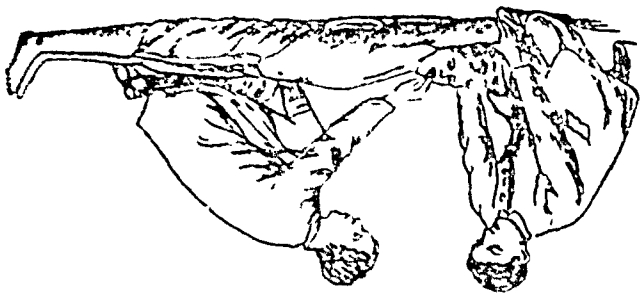
कौशिकी आदि में गाला घुटना

यदि स्वास बंद हो जाय, तो स्वास चढ़ाने के लिये पानी में दूध मज्ज का तह उप-
चार करना चाहिए । यदि गले में कुछ थक जाय, तो मुँह पर धीरे-धीरे मुँह मारना चाहिए,
जिससे वस्तु धीरे-धीरे नीचे चसक जाय ।

वेदोपनिषद्

उ० पदों के धातु दे । इससे ज्ञान न हो, तो नाक में सूँघनी सूँघ दे । या शीतल
(पान में खाने का) और नीलादर दोनो को यार-यार ले पीस शीतली में भर करी
छाड़ जला ले और यार-यार उसे चूँघावे । यदि स्वास बंद हो जाय हो, तो पानी में दूध मज्ज
की-सी किया करे, फिर भी यदि होय न आवे, तो यह किया करे—
एक अखली कलालीन का टुकड़ा लेना पानी में भिगीकर निचोड़ ले और उस प
वारपान का तेल जलदी से छिड़क दे । उस पदों को गले में लपेट दे । यार-यार गले पानी
छाँटे दे, तो शीतली होय में आवेगा ।

२—कपड़े उतार दो और शरीर को फिर लिटा दो, उसमें कहीं के नीचे बहिष्कार या कर्म-
वास चीजें रख दो, निम्न उपर की फिर लटका दें। फिर उपर से झूट, गले और कानों के
साफ कर दो। फिर भुजाओं को कोणों के नीचे से पकड़ कर ऊपर को उठाओ। इसमें शरीर
उठे अपनी ओर गिरा तब शरीरों और कंधों के बीच भुजाओं को कोणों के नीचे से पकड़ कर
तब शरीरों को हल। इस क्रिया से शरीर का शरीर स्थान केंद्रित, और शरीर को नीचे
प्रवेश करने का आसक्त मिलेगा। फिर भुजाओं को शरीर के पास उठाकर लाओ और झूट



कनिष्ठ स्वास की प्रथम स्थिति

निर्गम पर मोड़कर छाती पर रखकर इस प्रकार दयायी कि कंधों की वायु बाहर निकले।
पानी में डूबे हुए शरीरों को इसी स्थिति करो। एक प्रथम आदर्शो पुरने डेकर उपर के स्थान
को साफ करो, और उसकी वायु को रुमाल से पकड़ रखो। फिर उसे प्रमाणित (या,
नौसादर मित्राकर) से धोओ।

३—उपर के कपड़े उतार दो या ठीले कर दो। फिर उसे फिर लिटा दो। एक आदर्शो
रुमाल से शरीरों की वायु बाहर खींचालो। दो सेकड़ तक खींचकर फिर छोड़ दो। इस प्रकार
१ मिनिट में १५ से २० बार तक करो। जब स्वास चलने लगे, तब शरीर में शरीर पड़ोयाओ।
और रुमाल-संवादन की चेष्टा करो। यह क्रिया उस शरीरों की जाती चाहिए, जिसकी पेशे
की कोई हड्डी टूट गई हो।

चरीशरी की हालत में खाम संभाल

किसी भी कारण से कोई आदर्शो जब तक चढ़ेगा रहे, उसे खाने-पीने की कोई भी व
मत दो, बल्कि उसे शीघ्र ही शरीर के निम्न चेष्टा करो। यह ही हम संवेप से इसके बंध
और उपचार लिखते हैं—

फिर में चोट लगना—इससे चढ़ता पीला पड़ जाता है, शरीर बंध हो जाती है, और
शरीर के आती है। ऐसे शरीरों के लिए पर बर्फ रखो, शरीरों को आराम पहुँचाओ, और
गर्म रखो।

55-155

प्राचीन ज्ञान का कहना है कि सेवा वस धर्मियों के धर्म से भी अत्यंत कठिन है। प्रायिक तान में तो अपने और भी आराम का साधन करना पड़ता है, परंतु सेवा में पूर्ण आराम और आराम के लिये अपना मरने तथा त्याग करना पड़ता है। जिस हृदय में स्वभाव से ही ईश्वरवीच दया नहीं है, जो आरामा संस्कार से ही उत्पन्न नहीं है, जिसमें आराम ने स्वभाव और परीष्कार की उत्पत्ति नहीं की है, वह सेवा-धर्म कदापि नहीं कर सकता। परंतु ज्ञान का व्यवहार ऐसा है कि जीवन में प्रत्येक मनुष्य के सामने सेवा करने का प्रसंग आ ही जाता है। कोई भक्त युक्त अपने माता-पिता की सेवा करते हैं, कोई पतिव्रत अपने पति की सेवा करते हैं, कोई व्यक्ति अपने दृष्टदेव की सेवा करता है, कोई नौकर अपने स्वामी की सेवा करता है, कोई आधुनिक सभ्य अपनी पत्नी की सेवा करता है, परंतु मैं जिस रोगी की सेवा का निष्क इस आशय में करता हूँ, वह सेवा इन सब सेवाओं से भिन्न है। इन सब सेवाओं का अर्थवा इस सेवा में आधुनिक ज्ञान, उद्धारवा और धीरे-धीरे का शरारत है। रोगी अपने कष्ट और दुर्बलता के कारण भय, विवर्षित है और धीरे-धीरे इस बात का ज्ञान नहीं रहता कि हमारी सेवा करनेवाला निस्वार्थ भाव या हार्दिक प्रेम से सेवा कर रहा है। वे उन्हें बहुत कठोर वचन से निष्कार किया करते हैं। ऐसी बातों का जो बुरा माने वह रोगी की सेवा नहीं कर सकता। साथ ही रोगी के मजल-मजल, थूक आदि से घुला करनेवाला भी रोगी की सेवा के पवित्र गुण की भास नहीं हो सकता। रोगी की सेवा नहीं सहित आराम का व्यक्ति कर सकता है, जो देव-देव के समान रोगी की निस्वार्थ भाव से सम्यक् सेवा कर सकता है। रोगी की जो दुःख हों, वे सब रोग के ही चिह्न हैं, यह सब मानने का कोई कारण नहीं है। बहुत-से दुःख अपने आप मिट जाते हुए देखे गए हैं। परंतु जहाँ-जहाँ उनके रोगी ने सेवा की होती है, वहाँ-वहाँ भय, सेवा की अज्ञानता के कारण ही रोगी की अधिक दुःख बढ़ जाते हैं।

रोमी के युग पर

रोमी के रहने वाला उद्योग घर में ५ याता की मजद गिरेत है— १ माफ़ हो, २ माफ़ जल, ३. माफ़ पापाना, मोरी आदि। ४. मनाई, ५. रोमी रोमी।

साफ़ होना

रोमी के कम्परे में निराली शुद्ध मायु होनी, उतनी ही उत्तम है। निरुद्ध होना आन
 ध्यान जंकर रखना चाहिए कि रोमी के शरीर पर तेज होना के आँके न लगे। साफ़ होना आन
 के लिये घर इस तरह बना हुआ होना चाहिए कि उसमें कोने-कोने में बाहर की शुद्ध हवा पहुँच
 सके। मकान में यदि शुद्ध वायु पहुँच सके, तो बहुत-से रोमी तो ५. पा हो नष्ट हो जाते हैं
 कुछ गुप्त होना के ऐसे भी मुख्य हो जाते हैं, जो अपने मकान की निरुद्धी वहाँ से
 नहीं खिलते। साफ़ रोमी के घर में हवा आने की गति-मा सुगुप्त भी होनी, तो उत्तम
 कपड़े रूम-रूमकर उसे बंद कर देंगे। उनके लिये न में खुली हवा ठंड पड़नेवाली होती है
 बहुत होना के लिये रोमी के कम्परे के बाहर होना चाहते हैं, परंतु उसके बाहर जा
 तरफ की शक्ति पर कुछ ध्यान नहीं देंगे। बाहर मैला, कड़वा-कड़वा, सड़ा हुआ पानी आ
 रहता है। मोरिया में दुर्गंध उठती रहती है, कड़वा-कड़वा रोमी के कम्परे के बाहर होना चाहते हैं
 पानी आना होता रहता है। इस समय यदि स्थानों को हवा यदि रोमी के कम्परे में आने दी
 जाय, तो समझ लीजिए कि फिर रोमी के कम्परे की सफाई से कोई लाभ नहीं है। गरीब हवा
 निरुद्ध हो रोमी के लिये बाहर के समान है।

हमारे घरों के घर बहुत हवा से बनाए जाते हैं कि चारों तरफ़ मकानात और बीच
 में चौक। इस चौक की हवा यदि रोमी के लिये काफी समझी जाय, तो भूल की बात है।
 रोमी की तो बाहर से आती हुई सफ़ाई हवा की ज़रूरत है।

रोमी के कम्परे में जलनी हुई आगोठी

सर्दी के दिनों में मायु: ऐसा किया जाता है कि कम्परे की सब निरुद्धी और दरवाज़े बंद
 कर एक जलनी आगोठी पास रखकर सो जाते हैं। कम्परे में आधिकार्य सतर-पतर सामान आ

रहता है। इस मुखला के काम से सौंठरी मजदूर मर जाते हैं।

रोमी के कम्परे में सर्दी के दिनों में यदि आगोठी रखने की ज़रूरत हो हो, तो जलनी बात है कि
 हवा, निरुद्धी मली माँति खोल दी जाय, जिससे ताज़ा हवा परावर कम्परे में आती रहे। यदि
 रोमी की सफ़ाई करके नष्ट कर देंगे, तो ठंड लगने की उसमें कोई भी भय नहीं है।

है सँकल न स्रुत पर, तो योगी पर जायगा ।

[illegible]

कमी-कमी गेली की गरीब खाने के लिए गंगा में पानी से रोती के रोती की थीं।

सब यह सोच रहे हैं कि योगी का एक योगी के मास्टर से बड़ा बात है। स काम के लिये इतना गम्भीरता है, निराले में आसानी से उठाने उठाई जा सके। योगी-कमी करने के उद्योग में गम्भीरता और पर धीरे धीरे योगी को सुना दिया जाता है, पर यह भी योग्य नहीं। ये उद्योग पहले तो योग्य गम्भीरता है, और पीछे एकदम उठे जाते हैं। पर की बातों में गम्भीरता से काम आता है, पर उद्योग की बातें।

১৯৮৬

सामान्यतया कभी-कभी और खास तौर पर जब कि पत्नीना आ रहा हो या गीले फूट-
उसका शरीर झोला जा रहा हो, उस समय रोगी के शरीर को हवा के झोंके से बचाना
हिए। एकाएक रोगी को शुकाम या खोसी हो गई या बुखार हो आया, तो उसका मतलब
है कि उसके पलंग पर सीधे हवा के झोंके लगते हैं। और उसकी सहायक टीका-जीक नहीं
ती। मतलब यह कि शुद्ध वायु कमरे में खिलती जाकर रहे, परंतु रोगी के शरीर पर उसका
भाव न हो। दरवाजे यदि सावधानी से बंद रखे जायें, तो बिड़की खुली रखने से रोगी
कहीं सड़ने का भय न रहेगा। बहुत लोगो का यह खयाल है कि दिन की हवा की उपयोग
न की हवा खराब होती है। इसलिये दिन में तो वे बिड़की, दरवाजे खुले रखते हैं, परंतु
रात की बंद कर देते हैं। यह बड़ी मोटी और अथका भूल है। हमारी समाज में शहरों की
रातों की विमानियों के घुर्घुराए का शहर रात की प्रायः नहीं रहता। इसलिये सिवा उस समय
जब शहर ठंड पड़ती हो, बिड़की कभी न बंद करनी चाहिए। पाठकों को यह बात याद
रखनी चाहिए कि दरवाजे बंद करने और बिड़कियाँ खुली रखने के लिये ही बनाई गई हैं।

ऊटकर नग्न हो

रोगी की सेवा करनेवाले चाहे, हैम ही साधना और सुन्दर स्त्री न हो, कि भी यह नहीं बन सकता कि कोई २४ घंटे रोगी के निराहार हो रहा रहे। ऐसा करने की जरूरत भी नहीं है। जरूरत सिर्फ इस बात की है कि रोगी के कल्याण के लिये किन बातों की आवश्यकता है, वे सब बातें मरला से रोगी को प्राप्त हो जायें।

आप, रोगियों को चीर नहीं आती। ऐसा होता है कि रोगी की मर फफोली जाती कि कोई अनजान व्यक्ति बेपरवाही से रोगी के कमरे में किसी कार्य को पुस आया, और उसी की आहट से उसकी आँख खुल गई, फिर उसे चीर आना मुश्किल है। इस बात की जरूरत ही जरूरत है कि न दिन में और न रात में कोई अनजान मनुष्य रोगी के कमरे में जाये-आये न पावे।

कमरे की डिजिटाय़ा खुली और दरवाज़ा बंद रहे, गरमा ठंडी हवा के झोंके रोगी की वरत हो जायें।

सफ़ाई की सफाई का भी साधना में बढ़ोबतल करना चाहिए। दिन मकानों में नई सफाई की गई हो, वे यदि लकाल हो बंद कर दिए जायें, तो अस्वस्थ हो उठती हों।

रोगी की कैसे सम्भार सुनाया चाहिए, कैसे हो, कौन-कौन-से पत्र-पत्र उसे देने चाहिए, कौन से नहीं तथा उससे किसकी मिलने देना चाहिए, किसकी नहीं, ये बातें बहुत ही विचारने योग्य हैं। जिस व्यक्ति पर रोगी की सेवा का भार है, उसे ऐसा प्रथम अवसर कर देना चाहिए। वह यदि रोगी के पास न भी हो, तो भी ऐसी कोई बात न हो, जो रोगी के लिये अधिकतर हो। रोगी अपने विरुद्ध पर पड़े-पड़े आत्म मत्तक से कुछ हर्ष-निर्दिष्ट बातों की विचार कर ले है। कहीं चिट्ठी भेजी हो, तो उनका मन उसी के बराबर में लग जाता है, और वहाँ पर बार-बार उत्कण्ठ होकर बचाव या किसी वस्तु के आने की कहीं प्रतीक्षा करते हैं। प्रायः रोगी की यह वरम भी हो जाता है कि मुझसे कुछ सब सम्भार लिखा जा रहे है। इन सबके लिये यह उत्तम है कि रोगी के साथ ऐसा व्यवहार किया जाय कि उसे कुछ भी उद्वेग न रहे। रोगी के पास से यदि कुछ देर या दिनों के लिये बाहर जाना आने बाध्य हो हो, तो रोगी से यह बात अवश्य कह देनी चाहिए, और अपनी गैर हानि से भी

रोगियों के लक्षणों में बुभुक्षुय होने में रोगी के मन में घड़ी घड़ी भयानक हो जाती है। रोगियों को अपरेशन करना है, और ऐसे रोगी के मन में घड़ी घड़ी भयानक हो जाती है। रोगियों को अपरेशन करना है, और ऐसे रोगी के मन में घड़ी घड़ी भयानक हो जाती है। रोगियों को अपरेशन करना है, और ऐसे रोगी के मन में घड़ी घड़ी भयानक हो जाती है।

विशेषक को यदि रोगी के घरवालों से कोई बहुत ही प्यारी बात कहनी हो तो उसे रोगी के कमरे से दूर, जहाँ रोगी न सुन सके, करना चाहिए, और जो कुछ कहना हो, वह रोगी को दूरकर जाने के बाद से कहना चाहिए। विशेषकर रोगी को अपने घरवालों से दूर रोगी को दूरकर जाना चाहिए। रोगी को दूर रोगी को दूरकर जाना चाहिए। रोगी को दूर रोगी को दूरकर जाना चाहिए।

रोगी के मतलब की चार बातें हैं। उसने पास होनी रहे, उसे घुँरी नहीं लानी, पर फर्श पर गिरने पर वह निरुत्तर पसंद नहीं करता। दूसरी कि, कुछ कपड़े की पड़ोसवाले लाने और उसे चापसंद होनी है, दूसरी तरह लालियाँ के गुच्छों की आवाज या घंटे की आवाज उसे पसंद नहीं होती। दूसरी और चिकित्सा की चीजों से उसे घृणा है, वह उसे घृणा है। रोगी के कमरे में वे मतलब धार-धार आना-जाना भी चाहिए। दूसरों से यह प्रश्न रहता ही घुँरी मालूम होता है।

रोगी के कमरे में वे मतलब धार-धार आना-जाना भी चाहिए। दूसरों से यह प्रश्न रहता ही घुँरी मालूम होता है। रोगी के कमरे में वे मतलब धार-धार आना-जाना भी चाहिए। दूसरों से यह प्रश्न रहता ही घुँरी मालूम होता है। रोगी के कमरे में वे मतलब धार-धार आना-जाना भी चाहिए। दूसरों से यह प्रश्न रहता ही घुँरी मालूम होता है।

मुलाकाती

कभी-कभी मित्राज पड़ने की आप ही आप मुलाकाती रोगी के पास बैठकर अपनी ही वक्ता कहते हैं, रोगी की चीजों से घृणा होती है। कोई-कोई ऐसा होता है कि हर बात को घृणा से ही उठाते हैं। रोगी को मरणा के मज्जु की रोगी चापसंद करता है। कुछ लोग ऐसे आते हैं कि सो भी बातें बैठने को कहते, तो भी खड़े-खड़े घंटी गाने उठाना करते। रोगी के समाचार पढ़ने के लिए मज्जु की चाहिए कि वह रोगी के पास आच्छा तरह बैठे और शांति-पूर्वक उससे बातचीत करें। उसका कहना आच्छा तरह सुने, बिना रोगी का झुँद हो, उधर ही बैठे। उसके सामने न बैठकर दूर-दूर बैठने से रोगी की उन्को बात सुनने के लिये धार-धार गद्गद मोड़नी पड़ती है। बात करनेवाला कितना ही पास बैठे हो और कितने ही और से क्या न बात रहा हो, उसकी और देख बिना सुननेवाला नहीं रह सकता, इसीलिये रोगी के सामने हो बैठना चाहिए। इसी तरह यदि कोई धार-धार खड़ा हो रहे, तो उसे धार-धार अपनी आँखें पुरे से पुरे की और लगी रहनी। और वह जरूर थक जाएगा। रोगी यदि किसी काम से लगा हुआ हो, तो बीच में नहीं बोलना चाहिए।

हो रही है ? क्या यह संभव है कि रोमी यूरोपीय मानकर उन्हें कि मुसलमानों को यह

नहीं है ।

इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि जिस पर्वत पर रोमी मां रहती हैं, उसमें पर्वत
न लगी है पर्वत, उस पर पर्वत स्थल कोई नहीं है । न उस पर कोई है । अतएव उस
कोई छुपू भी नहीं । ऊर्ध्व पर अंतर यदि पर्वतों पर पर्वत है तो, तो पर्वत जो नहीं
मालूम होता, मगर पर्वत पर कोई छुपू, न पर्वतों के पर्वतों के मां पर्वत में
पर्वत लगी है संसार के पर्वतों के पर्वतों ।

रोमी की प्रकार के होते हैं — एक समान, दूसरी समान । दोनों एक दूसरे के निकट हैं ।
आधी तक तो कुछ मत करती हैं, यह पर्वत रोमी के निकट है । समान रोमी को सेवा हो रही
नहीं सकती, कुछ समान रोमी समान रोमी को रोमी समान होती है,
यह उनकी शक्ति है । ऐसे रोमी सबसे निम्न काम के काम की समानता दिखाते हैं,
उस ही उसके पर्वत में कर जाते हैं । दूसरी के समान ऐसे रोमी 'यूरोपीय' की नहीं
निकट करती हैं, परंतु पर्वत में समान करती हैं ।

रोमी की सेवा करनेवाले में ही गुण अत्यंत होने चाहिए, एक प्रत्यक्ष की योग्यता, दूसरी
धर्म । रोमी की जो कुछ कहना है, यह सर्वप्रथम से स्पष्ट कर देना चाहिए । जिस विषय में प्रश्न
हो, यह बात ही रोमी के सामने न निकाली, चाहे वह छोटी हो या बड़ी । प्रश्न के
अवसर पर मुझे ऐसा अनुभव हुआ है कि दाई के पर्वत जाने से ही उनकी मूर्ति ही गई
है । दाई के चंदरे की देखकर ही उन्होंने कहना कर ली कि यह मैं नहीं जानती । मैं
'यह क्या कर रहे हो ?' का न करने के पर्वत है, तो रोमी अपना मन सब और से
लगा देती या नहीं, यह नहीं कहना जा सकता । यह बात कहने से रोमी अपना ही
जाता है । जिसके को उचित है कि यह स्थिति ही है कि यह स्थिति ही है । उचित और
सबसे सचकी बातें कि वे रोमी की कभी कुछ और कभी कुछ न करें । एक बार फिर
करके यदि उससे किसी आग काट जाने के लिये भी कहना जायगा, तो भी रोमी मान
लेगी । परंतु ऐसा कहकर उससे कहना जाय कि अच्छा एक दया देकर देते, फिर न रोमी
तो आपत्तमान हो करती । इस बात से ही रोमी अधिक हो जायगा, और समझने कि प्रश्न

रोमी की कल्पना-शक्ति बड़ी तेज हो जाती है । रोमी से किसी ने कह दिया कि इस
पर्वत में मूर्ति बना आच्छा है, उस मां की वह मूर्ति पर्वत हो गया । ऐसी विचार-कल्पना
उठती रहती । फिर उससे कहना गया, मूर्ति से तो बेनीवाल ठीक है । उस फिर क्या है, यह
बेनीवाल का ही सकल-विकल्प करने लगा । परिणाम इसका यह होता है कि वह पर्वत ही
पर्वत उठता एक जाता है, जिसका मूर्ति और बेनीवाल में सम-निकट आया हो ।

राजीव गान्धी को है रोगी । रिपर्स लागू हो जाने पर तो उनकी गति ठीक है, और मरने पर रोगी के मरण को रोग माना है ।

1. The first is the fact that the

कुहर गायिका के आगमन तक, जहाँ, रंगी गायक, रंगू, प्रेम-
गायन शुरू, पत्नी-गम सखा के बंटे गाने और चिया पत्रों के कठिन पठन से भावें झू
झिझकी गयी; वैद्यराज या डॉक्टर बन जाते हैं। अस्वस्थों में, रेल के स्टेशन पर, बार के
खानों पर, चिप्टर की दौड़ाते पर, चियर देना, उपर हलकी टैट चिपटी मिलनी। कोई
गुरु के प्रभाव से, कोई बाप-पिता के पुराने चुपचा के लुकेन से, कोई अगले वसियाँ बच के
परिश्रम और हजारी के खच से, कोई किसी निद्रा मंदरा की चूनी से गले पड़ें गाय हैं। वज्रभा
ये लीला कलकल आदि से चीं। पीं। हाँ एक लगी चिगती और होंगोंपी की बस मीमांसा
कोट परलून पहन पड़े डॉक्टर बन जाते हैं। ये गलीचों का एक चूमेनेवाले की गमना के
पूजाई दिन-दिन बढ़ रहे और अगला हलवा-मार्वा सीधा कर रहे हैं। इन धूर्तों के पत्रों में
कैसे हुए बेचारे गरीब एक बारक लुट रहे हैं, दूसरी बारक अगला स्पाइस और बीजान लोका
कुले की मौत भर रहे हैं।

यह टीशगर भी इतना सस्ता है कि दस-बीस गुरानी-गुरानी गोलियाँ से ही शलमाँली बसवसा उठती है। पड़ने-लिखने के नाम पर पड़े पड़-पधर, चिपिरीस-झंझों का पड़ना तो एक शोर रहता, उनका पूरा नाम तक भी नहीं सुना। अमुतसगर, इलाखनगंज और होशियारपुर जकी पू.भी और बदा-बीबी गण्डियाँ इतना हैमान-धम। नैनी अरब की वा है कि बीग बंग-अंग-पी गार में तो अपनी गीयता की कुल खूबन खूब कर रहे हैं पर गायों का बड़ा सगल आता है, मरने-जीने का बड़ा धन उठता है, बड़ा सोचने-विचारों की आवश्यकता ही नहीं समझते।

इस प्रकार ये अमली लोग कर्च के चलन की तरह ललक ठेस से चूर चूर हो जाते। बाले जीवन-रूपी पाय की उछाल-उछालकर उसकी मजबूती की परीचा करते हैं, इसका परिणाम जो कुछ है, वह छिपा नहीं है। मरनेवालों की संख्या को देखकर रोमांच हो आता है, होश कादवा हो जाते हैं और दिल दहल उठता है। और अचानक होकर जीनेवालों की लीकड़ बाल ही न पहुँचें। मारतबू की सख्खी आबादी का एक बड़ा भाग ऐसे ही युवाओं और युवातिया से भरा है। भारत इस प्रकार के युवों और मूल वैश्यों से भरा गया जा रहा है।

இதில் 14 சிறப்புகள்

भगवान् धनवन्ति आहं दीनं का लक्ष्मी यो लिखत ॥—

लिवने विक्रम-गोष्ठी को पत्रकार उसके तब की समझ लिया है, अपने जो की विक्रम का करे, वही बनते, चौर-पाठ करते देखा है, फिर आप भी लिवने गुरु की शरीरता में काम किया है, गोष्ठी-कर्म, चौर-पाठ से लिखकर इस प्रकार हो। सो आनंद

आकरसा करते, दवा बगाने, चौर-फाड़ करते देखा है, फिर आप भी लिखते गुरु की आधीनता में काम किया है, शराब-कर्म, चौर-फाड़ से लिखकर इस दुलका हूँ। साक्षात्सर्व

अध्यापन में काम किया है, शाला-कर्म, ची-फा-इल में शिक्षा दायि हलका है। मोक सब

कैसी दशा में है। यदि वैद्य अग्न्य स्नान पर बैठा हो, आग जला रहा हो, पाना या शीत कुछ पका रहा हो या किसी कठिन और विचार-पूर्ण काम में लगा हो, तो कुछ देहात्मक बात करे।

रोगी की चार के पास ही चिकित्सक के लिये कुर्सी, सोफा या और कोई ऐसा आसन जिस पर आराम से बैठकर वह रोगी की देख सके, उपस्थित रखना चाहिए। ठंडा या गर्म जल, साबुन (बैसा) आदि हो (और एक एकछ 'गंगादा' तैयार रखना चाहिए, जिसमें रोगी को देख कर चिकित्सक हो पा सके।

चिकित्सक जिस समय रोगी की देख रहा हो, और वह कुछ पूछे, तो उसके मन में उत्तर ठीक-ठीक और सचा देना चाहिए। कोई ऐसा गुप्त बात हो, जिसका सचय रोगी के पास रोग से हो, तो उसे चिकित्सक के न पूछने पर भी बतल देना चाहिए। बहुतों देखा गया है कि रोगी कोई अदृष्टदेवी का कर्म मानता विचार लेता है, तो उसे चिकित्सक के गौरव होने के डर से छिपा छलता है। इसका परिणाम कभी-कभी बहुत ही गोरवपूर्ण हो जाता है, क्योंकि चिकित्सक की असल बात तो मालूम होती नहीं, वह समझता है, हमने जो दवा दी है, उसी से विप्राद हुआ है। कदाचित् रोग की पहचानने में भूल हो गई हो, इसी भ्रम में वह दवा दे देता बैठता है। बस यही ग्राह्य हो जाता है, इसलिये इस विषय में भारी-से-भारी गलती की साफ कर देना चाहिए।

चिकित्सक जब रोगी की देखने लगे, तो उसके पास बहुत-सी चीजें नही जमा होने चाहिए। सिर्फ वही आदमी पास रहे, जो हर एक रोगी के पास रहने हो, और रोग के विषय में सब बातें जानने हो। यदि पहले से कोई वैद्य चिकित्सा कर रहा हो, तो उसका भी सब हाल कर देना चाहिए। उसने क्या दवा दी, उससे क्या हालि-बालि हुआ, इसके विषय में जो कुछ जानने हो, सो भी बयान कर देना चाहिए। उचित तो यह है कि पहले जिसका इलाज हो, उसके मुखसे सुनिश्चित रूपसे जान लें, और वे सब चिकित्सक को बिछा दिए जायें, ताकि वह रोग की गहराई को समझ-सोचकर दवा दें। चिकित्सक को सम्पत्ति की खूब खान से सुनना और जैसा करे, उसके अनुकूल काम करना चाहिए।

गठिया, रक्त-विकार (रक्त की पराधी) आदि की बीमारी दबाते जैसे पर भी जल्दी आराम नहीं होती, और हीजा आदि की बीमारी या तो जल्दी आराम हो जाती है या मार डालती है । इसलिये दवाइयों करने में धीपयि नाम में धरना नही चाहिये, धीपय में काम लेना चाहिये । धीरे-धीरे सब ठीक होता है, रोग के घटने में देर लगती है, पर घटती घी

मुश्किल से है ।

धीपय के प्रकार

आलस्य इस देश में कई प्रकार की चिकित्सा-पद्धतियाँ हो जाती है—आयुर्वेदिक, यूनानी, डॉक्टरी (एन्थ्रोपैथिक) और होमियोपैथिक आदि । इनमें से आयुर्वेदिक, यूनानी और डॉक्टरी का निवाज बहुत उपादा है, गड़े-गड़े आदरों में होमियोपैथिक का भी निवाज बराबर है । इनके सिवा पानी का दवाला, उपवास का दवाला, रंग का दवाला आदि कई प्रकार के दवाला और भी हैं, पर ये बहुत प्रचलित नहीं हैं । न ये कठिन, मयानक और आशुकारी रोगों में अच्छे सफल होते देते गए हैं ।

चौर-काड और मूँठ नाम आदि की चिकित्सा में डॉक्टरी-पद्धति उत्तम है । पुराने उलके हुए वाटिल और देर तक चलनेवाले रोगों में आयुर्वेद अपनी जोड़ नहीं रखता । यूनानी चिकित्सा नामी और पित्त के बीमारों तथा गार्हक मिश्रण रोगियों को हितकर है । और होमियोपैथिक नाम गच्छों के लिये ठीक रहती है ।

आयुर्वेदिक और यूनानी दवाइयों नाम एक-सी होती है और वे मामूली तौर पर हमारी तरह की होती है—
काथ—काढ़ा या जुआँदा, अर्क, आसव, शबरेल आदि पतली पीने की दवाइयाँ, घूँले, गोली, चटनी, घृत, रस, मसम आदि खाते की, तेल आदि मालिश करने की, मलह, लेप आदि बाहर लगाने की, इनके सिवा घुआ पीने की, सूँघने की, बफारा देने की, और में लगाने की, कान में डालने की, मंजन करने की, कुल्लो-गरारा करने की, दवाइयों । गच्छों काइसी दवाइयाँ भी ऐसी हो होती है ।

चालाक धीपरी

ये सब धीपयियाँ नाम धीपरी या अचार की दूकान से मिलती हैं । पर ये लोग पहले सिरे के उत्साह होते हैं । आदक जो चुपचा लेकर आया, उससे की कोई दवा यदि उनके पास न हुई, तो कभी-कभी ये लोग उसकी जगह कुछ-न-कुछ रखकर दवाइयाँ की बाइरा फेंकी कर देते हैं, पर यह नहीं कहते कि यह दवा हमारे महत नही है ।

चाहे वर्षों की सड़ो-गली दवा इनकी दूकान में रखी हो, उसे कभी नहीं फेंकते, सबके पास बसूल करते हैं । क्योंकि हानि-लाभ तो वैद्यजी के लिये है, बीमार खराब होना, तो इनकी पला से, बूझ जाना, और बीमार । दूँहें अपने टके बसूल करने से काम । ये लोग दवा तोलकर नहीं देते, आदका से रख देते हैं, इसलिये दवा मारा में कम ।

यह काम बड़ी दक्षिणता का है। कभी तो धी जल जाता है, कभी कभी यह जला है, इनमें यह काम वैद्य के सामने ही करना चाहिए।

तोल का विचार यह है कि धी में चौगुना काठा और चौथाई चटना।
यह उस धी के बनाने की विधि है, जिसकी काठें तोल चुमने में न लिखी हो थी जिसमें विधि हो, उसे उसी व्यवहार बनावे।

यह धी कभी थकेला चला जाता है, कभी टूट, मिथी या गहद में भिजता।

रस या शक्ति सरस—इतने विषय में लोगों में यह भ्रम फैला हुआ है कि रस, भस्म हो, तो मय कोई थपक के ला सकते हैं। इतने के बनाने की विधि हमने अल्प लिखी है।

यू रस अल्प है, अर्थात् पुताते होने पर इतना गुण गहरा है। ये पुत, गहद, मलहें गुण अवरक या पान के रस में खाते चाहिए। पर सावधान रहें कि पल्प में गहद न होने पावे।

रसोपय में कई गुण हैं, एक तो वे बहुत थोड़ी मात्रा (रसी या आधी रसी) में ही व काम करते हैं, जो बड़े-बड़े कटोरे-मरी कजली कर्मली देवा भी नहीं कर सकती। दूसरे अल्प से देवा उबरी, उधर गुण दिख दिया। तीसरे अल्प नर्त, इंसानिये औपय में रस के बड़ी ही प्रशंसा है, पर वह बड़ी तेज, आनन-फानन में, जैसे रसी (चावल)-मर हो जाई के तरह लास दिखाने हैं जैसे ही आवाज के रूप से कभी-कभी मारी होति भी कर देती है, इस विधि आवाज से रस नहीं बना।

देवादेयों का गहरी प्रयोग

तेल की मात्रा—दूध, खिली और उरगिद दूध करने के लिये तेल-मालिश करना होता है। तेल इस प्रकार से मालिश करना चाहिए, जिससे रोगी को तकलीफ न हो, और तेल शरीर के भीतर पारस हो जाय। फिर में तेल-मालिश करना हो, तो थोड़ा तेल इधरे पर लेकर फिर पर अमाकर धीरे-धीरे देवाना चाहिए, जिससे सब तेल भीतर चला जाय।

लेप—लेप पतला या गाढ़ लेप वैद्य ने बताया है, वैसा लगाया चाहिए। लेप की देवाई धूव धारीक पीसनी चाहिए। एकाने हो, तो एका लेनी चाहिए। दूध पदार्थ (पानी आदि) उसमें इतना मिलाया चाहिए कि एक चुकने पर लेप काफी पतला रहे। लेप आधे पाहर लगाया जाता है। सूखे लेप को खचा पर न रहने देना चाहिए, उसे उबालकर नष्ट करना लेप लगाया चाहिए, परंतु यदि एका हुआ फोड़ने के लिये लेप लगाया जाय, तो उसे सूख जाने पर भी लगा रहने देना चाहिए, ऐसा होने से खाल में तनाव होकर फोड़ा जायी फट जाता है। रस में लेप नहीं लगाया चाहिए।

उत्कारीका (उत्तिस या लपट) —आय. रस में ही चोपा जाती है, और कच्चे फाड़े को पकाने या दूधें देकर करने को चोपते हैं। गाढ़ी लोहे-सी पकी हुई देवा को उत्कारीका या उत्तिस कहते हैं।

उसे चिन्तनी रोगी सह मरु। एकदम भाफ की खोल देते से रोगी के जल जाने का भय है। छायादार। अगर भाफ उगाती आती हो, और रोगी में सही न जाती हो, तो उष्णता भागी की सरकाकार भाफ कम कर देनी चाहिए। इस तरह से भाफ आराम से चितनी जाती। उबनी ली जा सकती है। रोगी को चाहिए कि शरीर के विषम हिस्से में दई या सूजन भावना हो, वह हिस्सा विशेषकर भाफ के सामने कर दे।

हीफ-रीक पसीना लेने से दई मिटाता है, सूजन कम होती और शरीर हल्का हो जाता है। बहुत ज्यादा पसीना लेने से शरीर की गर्मी बर जाती है, और देह टूटने लगती है। पसीना या भाफ लेने की कोई खास तरकीब वैद्य के इच्छानुसार करनी चाहिए। पसीना के फूल या साफ धुती लेने समय आँखों पर भीरो डूप केले के पत्र, कमल के पत्र, गुलाब के फूल या साफ धुती डूँई रुई के काप, ली पानी में मिश्रित निचोड़ लिए हो, रखने चाहिए।

कुर्सी पर बैठकर और जवन नीचे रखकर भी भाफ अच्छी तरह ली जा सकती है। यकार लेने से पहले प्रायः लेल मालिश किया जाता है, तो वैद्य की सहाय्यविरा हो काला चाहिए।

आँख में लगाने की दवा—आँख का काम बहुत नाजूक होता है। उस पर नाना प्रकार की क्रिया और भाँति-भाँति के प्रयोग बड़ी ही सावधानी से किए जाते हैं, इसलिए वे सब विष्कारक दवा या उसकी पूरी संभावना में होते चाहिए।

इसके सिवा कोई खास विधि औषध-सेवन की वैद्य बतावे, तो उसी प्रकार बुद्धिमानी से उसका सेवन करना चाहिए। सामान्य यह कि दवा खाने की ही या लगाने की, उसकी विधि वैद्य से माली भाँति पूछ लेनी चाहिए, और यह कैसे बतावे, वैसे काम में जाना चाहिए। यदि प्रयोग कुछ कठिन या भयानक हो तो उसे वैद्य से ही करना चाहिए। और फिर अच्छी तरह देखते रहना चाहिए कि जिससे वह क्रिया समझ में आ जाय और आगे की अपने आप हो कर सको।

औषध की समय

प्रायः निम्न-लिखित समयों पर दवाई दी जाती है—१. प्रातःकाल, २. प्रातःकाल के भोजन के पहले, ३. भोजन के बीच में या प्रथम भोजन पर या भोजन-प्रायः पर, ४. भोजन के बाद में, ५. रात-भार, ६. भोजन की, ७. रात की, सोते वक्त।

१-आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-पद्धति के अन्वये औषध दवाइयाँ भी प्रायः सुबह और शाम की ही दी जाती हैं। प्रातःकाल ली हुई औषध विशेष गुणकारी होती है, परन्तु दवाई खाली पेट में (विना कुछ खाद्य-पिण्ड) लेनी चाहिए। दवाई लेने के पीछे दो-तीन घंटे तक भी कुछ नई खाना-पीन चालिए। ऐसा करने से औषध अपना पूरा गुण चिखाली और रोग को शीघ्र दूर कर देती है।

परन्तु बालक, वृद्ध, क्षिण और कोमल प्रकृति (वायुिक भिन्न) मनुष्यों को खाली पेट में

श्रीपद्म की प्रणामा

दया पूर्ण योगियों के लिये यज्ञ कठिन काम है। किन्तु ही योगी वा दम्पतिवत् दृष्ट
भी नहीं करता कि न-मालूम कृत्स्न-कर्म कर्म, कर्मवर्ती, यद्वैराग्य दृष्टि पूर्ण पदों
किन्तु की दृष्टि की शकल रूपसे ही प्रसिद्ध होती है। तब-तब का मुँह योंन ल
है। ऐसे लोग दृष्टि पूर्ण की अपेक्षा योगी रहना ही श्रेय समझते हैं। योंन ही पूर्ण
हो। रसना बड़ी प्रबल इन्द्रिय है, यह जुरे रसादा की चपला नहीं चाहती। परन्तु समझ
चाहिए--दृष्टि पूर्ण में शक्ति है, परन्तु योग में निरंतर कष्ट पाना होता है, परन्तु समझ
दृष्टि आरोग्यता और श्रुति वेदा करने के लिये है, परन्तु योग दुःख, पीडा, रंज और दुःख
उत्पन्न के लिये है; इसलिये योग की गङ्गा तन्मयता की अपेक्षा दृष्टि पूर्ण की शक्ति-शक्ति त
लोक सह लेनी चाहिए। योगी प्रायः योग से चित्रचित्र हो जाते हैं, इसलिये उन्हें और
समझा-बुझाकर आरोग्यता और तपस्वी देकर, यज्ञ हो, तो उन्हें खिलौने, स्फुरती और
पहला-कुसलाकर दृष्टि खिल-खिलानी चाहिए।

दृष्टि साफ, स्वच्छ सोने-चाँदी या काँसे की कटोरी में लेकर परमेश्वर का नाम लेक
योगी की प्रिया है। योगी की चाहिए कि साधना से बँधकर प्रसन्न चित्त से दृष्टि की प्र
सर्प में पी जाय, उसका स्वाद न ले। पी चुकने पर पात्र उल्टा करके पृथ्वी पर रख दें, और
ठंडे या गर्म जल से (जैसा कि वेध न चलता हो) कुछ कर डालें। पूर्ण दुर्लभपदों के पूर्ण
या पात्र आदि से मुँह का स्वाद होकर कर लें। ये चीजे वेध की आशुविषम पहलू से
हो बैयार रखनी चाहिए। यह नहीं कि उसी वक्त वेध लेकर योगी की दीक्षा जाय। खड़ी
दृष्टि काँच, पत्थर या मिट्टी के पात्र में प्रिलानी चाहिए। योगी अगर कमजोर हो और वेध
की शक्ति उसमें प्रिलकुल हो न हो, तो योगी को लोटे-ही-लोटे टाँटीदार पात्र से, जिसमें
वृद्ध मोटी अगर न निकलती हो, प्रिला देना चाहिए।

वृद्ध खड़े बच्चे को छोड़े-से चामच या छोटी सीढ़ी से थोड़ी-थोड़ी दृष्टि लेकर प्रिलानी
चाहिए। यज्ञ दृष्टि पीकर खूब रोते हैं। यज्ञा यज्ञ वक्त वेधाल न हो, और धीरे-धीरे रोते, तब
तब दूसरी थूट फिर प्रिला देना चाहिए, बरबदी नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जबकी कर्म
से यज्ञ धरती जाती और दम लेना शुरू जाते हैं। दृष्टि यज्ञ की नली में चली जाती
है, और यज्ञका उठकर फटा लग जाता है। यज्ञा दृष्टि और खण्डिपि की सज्जी उल्टी
कर देता है। कुछ समझदार और कुछ नानादम ऐसी उस के यज्ञ यदि दृष्टि न पीवे, और
दृष्टि और ल, ५१ कोई बड़ा योगी वेधेगा ही जाय और उसके दृष्टि प्रिय जाय, तो प्राय
उत्पन्न (वर्तनी) में आग्रहता (जैसा दृष्टि लोग सोते वक्त लोहे या पीतल का बना
हुआ उत्पन्न में पहने रहते हैं) पहनकर यह उत्पन्न बर्तनी के पीछे सज्जी में डालकर
कुछ और लगाकर जवाबदी खोल दें, फिर कोई मोटी गोल चीज, जैसे रत्न या वेधन का
विश दृष्टि के बीच में दें, और दृष्टि यज्ञ से मुँह में डाल दें।

पूरा—वैय राजा की मर्मा, वैसे शीघ्र को पूरा समझना चाहिए। कहा है—“पूरे
 गार्तस्य किमप्यविश्वयुः। अपरं मति गार्तस्य किमप्यविश्वयुः।” अर्थात् यदपरे
 शीघ्र से क्या? (कितनी ही दवा-दोल करी, आराम न होगा) और परहेजवाले की द
 से क्या? (वह रोगी ही न पड़ेगा, यत दवा की जरूरत ही नहीं)।
 पूरा के विषय में वैद्य की आज्ञा को शीघ्र से भी अधिक ध्यान से सुनकर पालन का
 चाहिए, क्योंकि अतः प्रमाण है, दवा उतरी की सहज्यक है, यह प्रमाण-यत्न यदि विप-रूप से हो
 में गया, तो समझिए कि शीघ्र भी विप हो गई।
 मित्र-मित्र रोग पर मित्र-मित्र पूरा प्रवृत्ति विधि है, पर सबका साधारण मतलब य
 है कि पूरा हटका हो, जल्दी पूरा जाय, दवा को अमन करने-जाना हो, काई विकार न करे
 रोगी चाहै वैसा हो, निवृत्त हो ही जाता है, पका रहता है, ऐसी दवा में पड़े-पड़े वह भी

पूरा पूरा सके, वहीं पूरा चाहिए।
 वृत्त-से मूल्य खाने-पीने की साधारण वस्तुओं का भी ध्यान नहीं रखते, और वे ईद
 बात की नहीं जानते कि रोगी को कय, कैसा पूरा देना चाहिए, देर तक रोगी पूरा रहे
 वाला व्यक्ति पूरा की चीजें खाते-खाते ऊब जाता है। दाल-भात, रोटी वह देखा भी
 नहीं चाहता, स्याह-व्याह सब तक उसे भूख नहीं लगती, पर तब तक यदि उसे कुछ
 हटका खाकर न दिया जायगा, तो वह अधिक दुर्बल हो जायगा। कमजोर रोगी को
 प्रायः रात में कुछ उतर हो जाया करता है। भान-काल उतर उतरने पर उसका चहला

अत्यंत निश्चिंत हो जाता है। ऐसी अवस्था में भान काल उसे सुप्राय पूरा अवश्य हो
 देना उचित है। थोड़ा-सा दूध, चाय, साबुदाणे का पानी या आररोट की काँजी देना
 उचित है। यदि चिकित्सक की स्पष्ट आज्ञा भी हो, तो भी बिना रोगी की रीति-रिवाज
 पावन-शक्ति पर विचार किए, शयन-वृत्ति बार-बार रोगी को मोलन देना अविवेक है।

प्रायः देखा जाता है कि पूरा-पानी के सवय में घर की खिया चिकित्सक की आज्ञा का
 उल्लंघन किया करता है। कुछ-छिपकर ऐसी चीजें खिला देती है, जिन्हें चिकित्सक मना कर
 गया है। फल सदैव उरा पड़ता है।

विशुद्ध कमजोर रोगी को ठीक समय पर पूरा देना आवश्यक है। उससे ५ मिनेट
 की भी देरी होनी ठीक नहीं है। पूरा देने का समय भी ऐसा होना चाहिए कि उस समय

है। लाल-पूरी को चीनी के चरब या हर-याहीन से निष्कल मक्खु थोड़े मात्रा में उड़ते हैं। पुरी समय पुरी का पदार्थ उसमें जाँस कर निकालें पर न गिर पड़े, इसका ध्यान रखना चाहिए।

1. മദ്യം ഉപയോഗിക്കരുത്.

रोगी की स्या छिलाना चाहिए, यह एक बड़ा विडमर है। बड़े-बड़े चिकित्सकों को इस मरन का उत्तम उत्तर नहीं दे सकते। आम तौर से लोगों का ज़मान है कि मरन का कारण पुष्टिकर आहार है। कुछ लोग मुर्गी के थूँड़े को अत्यन्त शक्ति-वर्धक समझते हैं, परन्तु यह भूल है। इसका नाम मित्राजयन्ता के लिये यह बरु निम्सदेह है। निम्सदेह को से रोगी मायाहारी है। ता यत हो दूँसी है, यही तो अन्न हो रोगी को सर्वोपयोग्य है। जो रोगी मायाहार करते हैं, उन्हें रक्त-दीप पड़ेता हो जाता है, मुँह और जीभ पर छाले हो जाते हैं। मसूरी से खून निकलने लगता है। संघर्षा दुखने लगती है, और चकर आने लगता है। शोक-भोगी, फल-फल रोगी के लिये उत्तम प्रभाव करते हैं। अस्पताल की कार्रवाइ बरुम हो जाती है, परन्तु यदि रोगी में ज़रा भी पावन-शक्ति होक हो, तो उसे दलिया देना चाहिए, यह पुष्टिकर और हल्का है।

यहाँ—आइ। ऊँह हुआ चाल, जो या गेहूँ के दलियाँ का यहाँ, यहाँ है।
 मर, क्या और लपसी यह तीन तरह का यहाँ होता है। चाल आदि १६ गुने पानी में छेड़
 सिंकाए छान लेने से मरूँ करता है। ११ गुने पानी में छेड़ सिंका लेने से प्या करता है। १२
 है, और ३ गुने पानी में पकाने से लपसी करते हैं। प्या और लपसी छानो नहीं जाती।
 यहाँ पानी की तरह पतली होने से प्या और गाढ़ होने से लपसी करते हैं। मरूँ
 छानकर पिंया जाता है। इसमें ६ या ७ तक या सिंको पिंयानी चाहिए।

निचड़ी—यह भी उर्ध्वतक प्रकार से तीन प्रकार की होती है—इसमें मूल या आहत की दाँल २ हिस्सा और चावल १ हिस्सा जलने चाहिए ।

[illegible][illegible]

राज का जैम—भोग, मयूर, अरहर, मोठ इनकी दाज का जैम बनाता है, वो इन्हें १८ गुने पानी में खूब बिजाना, पीछे सेधा चमक, हलदी, नीला, धनिया आदि मसाला मधा-धोम धिन्धिक की रास से बनाता ।

५।क-बोरहूँ, कहूँ, पूछा, कहेला, बूझा, आलू व परवल आदि का शाक अवस्था-विशेष
 में चिकित्सक की सहायति से दे सकते हैं ।

उसे २-३ घटे नींद आ जायगी। पर बिना २४ घटे नींद नहीं आती, उन्हें चाय कभी न पिलानी चाहिए। रात-भर जागने के बाद यकाल उठाने की शक्त कम है। यकाल चाय से अधिक उबल सक्ती है। उमरवालों की काकी से चाय अच्छी लगती है। काकी चाय से अधिक उबल सकती है, परंतु पाचन-शक्ति भी इसी से घटाय होती है।

रोगी का जीवन प्रतिपन्न स्थान में परिवर्तन-पूर्वक नदी-धौकर घुले वल साफ़ पदनेकर जलावाहिए। जीवन की अनेक प्रकार के जीवाँ (मरुवा, मरुत, चोटी, कवाँ चोटी) से पूरा रचना चाहिए, और रोगी की चारपाई के सामने एक छोटी-सी मेज लगाकर उस पर पुनकर आराम से रोगी की लकिए, आदि के सहारे बैठकर विधाना चाहिए। रोगी पीले चोय पदार्थ को पीवे, और खाने चोय पदार्थ को खावे।

प्राणी—संश्रयवादि का दशम मंत्र का अर्थ पकार पाना लेना चाहिए । संश्रयवादि दशम मंत्र का लेन पण पका छल और ठठकार प्रमाण चाहिये ।

पुनः—प्राज्ञा आदि तमस क एत आदि म न स कनेत्ये । एत की मुने म एत क एत । वाणि ।

श्रुत-श्रीति जल—? लीला दया की ? मेरे पानी में डालकर पकावे । आधा जल रहे पर छानकर पी ले, भोजन के काम में लावे, इससे श्रुत-श्रीति जल कहलें है ।

अध्यात्म-मार्ग—द्वन्द्व-मार्ग धर्म और मोक्ष-मार्ग चर्चने से जल अशुद्ध कहेंगे। बहुत ही गहरी चीजों को दिया जाता है। इससे अतिरिक्त लोहे कुम्हाड़ा, हूँट या पथरी आदि से कुम्हाड़ा हुआ पानी भी काम में आता है। इसे छानकर कोरे घड़े में भरकर रखना चाहिए और फिरसक की अमुनलि से ढका या गर्म पिलाना चाहिए। जब ठोके या मिष्टी के कोरे पात्र में रखना चाहिए, और वह वहीन ढका रखना चाहिए, परन्तु योग विशेष में विभिन्न ही अमुनलि से अथावा यज्ञ जल लेना चाहिए।

ॐ ॐ नमो—महेश्वर, ब्रह्म, विष्णु-विकार, रक्तपित्त, सदात्म्य, शकाल, अम, विष्णुशक्ति, मकरवाय, वसन आदि योगों से ठीक जल पीना चाहिए ।

१. मूल-पुस्तक का वृत्त, मानवस्य (मनुष्य), वातव्याधि (वायु आदि),
 २. रोग, अकार, कोष्ठरुद्ध, वृत्त, वसन और सुहि आदि कर्म के पीछे, वजीरार, अर्द्ध,
 ३. प्रहृष्टी, गुल्मरोग, खास, कास, हिक्का, इन रोगों में और धृत आदि विरुद्ध पीने पर मधु
 बल पीना चाहिए, इनमें दंडा लव पीने से अनेक प्रकार के विगाह हो जाते हैं ।

उत्तरावस्था (पतले दरवाँ में) — रोगी यवत हो, तो पहले उपवास, फिर मीठा आनर या अन्नर का रस भिजाकर मसूर का पानी, पतली चिचड़ी, घान का माँह, पिचर की लपसी दी। रोगी ठुंख हो, तो पानी में पकाकर सावधाना, पुराने चावल का भात दी, गरम पानी ठंडा करके पीने को देना, मीठा छाछ और भात देना।

माटी और चरपरी चीज़ें, मोह, जी, उद, चना, आदर, मूँग, शोकर, गाछा, गुह, मुल्ह, ज़्यादा नमक-मिर्च, ज़्यादा पानी या पतली चीज़ें, ख़ूब, तैल-सर्दन, आलू में लापनी, लाल, कसरत, मैथुन और रात में जागना हानिकारक है।

अवस्था — अतिशय की अप्रत्यक्ष अवस्था में लघन कराना आवश्यक है, पर रोगी बहुत दुबल हो, तो पान की खीलों का सर्व वनाकर, पानी से पतला करके या पानी में सावधाना उबालकर अथवा भात का माँह देना। गर्म पानी ठंडा करके पीने को देना, आलू

ज्यादा होने पर धनियाँ या सौंफ का मलश्रीत बनाकर देना।

पकाविसार में — पुराने महीन चावल का भात, मसूर की दाल, चावल, बैंगन, केले, तरकारी, गाय का फीका और एक बार उबालकर ठंडा किया हुआ दूध देना चाहिए। अति जीव अतिशय में केवल उपर्युक्त विधि से दूध ही देना। घन भी जाना हो, तो एक का दूध देना। जराया न हो, तो गाय या भैंस का मूँह या दही दिया जा सकता है।

मसूरणी — ससुरणी रोग में पक-अपक का विचार अतिशय के समान ही करना चाहिए। दही (मीठा), चावल या चिचड़ी या केवल दही अथवा केवल दल (छाछ) देना। ससुर में सूजन होने पर केवल गाय का दूध ही पक है। और उससे देने की विधि यह है कि गाय का दूध एक बार उबालकर ठंडा कर लिया जाय। वही दूध पीका थोड़ा-थोड़ा रोगी को दिया जाय।

जवासीर — पुराने चावल का भात, मूँग, चना, ऊँरणी, परवल, गाँवर, लसीकड़, मूँह, मूँह, केले का फल, सेबों का दल, दूध, घी, मकखन, पकवान, मिथी, किशमिश, आलू, पपीता, छाछ, छोटो हलधली, नदी या लालाव से रनात, साफ हवा में रहना। उपकारी है।

मुना हुआ या सेका हुआ पदार्थ, माटी वस्तु, दही, पिछी की चीज़ें, उद, संम, पिचक, धूप, आलू लापनी, पुरी चाय, दस्त-पेयाय रोकना, मैथुन, बोरा या आर्द्रविकल की रचना, सखत चीज़ पर बैठना निषिद्ध है।

अतिमसृज — अजीर्ण — प्रथम उपवास, फिर हल्का भोजन, जैसे सावधाना, चिचड़ी।

* बारबार अनेक रोग का मन निकल, ख़ाया आशर न पवे, पेट में दर्द हो, पानी में दर्द हो जाय, तो अपकाविसार के चढ़ समझना।

† दर्द की रक्षा, दर्द का रोग पीला, पानी में दर्द खाली से हो जाय, यह पकाविसार है।

को धोड़ा दूध भिलाकर सावधान शयन विन-भर में दो-तीन बार धोवा-धोवा सावधान गमू पानी ठंडा करके भिलावा तथा शरीर सदा वस्त्र से उका रहना चाहिए ।

गङ्गा पानी ठंडा करने के लिए जलाना तथा पानी से ठंडा होने से ठंडा होने चाहिए।

श्रीस में वैठना, आग में लपटना, रात को जागना, संगीत, निवलाकर दोलना, कसल घोड़ा या वाइसिकल को सवारी करना, पीढ़ल चलना, परिश्रम करना, हुंका पीना, लाल पढ़ी, लाल मिर्च, अधिक नमक, चम, मुली, आलू, उर्द, आक अधिक खाना, हूँगा पीना आदि खादि हानिकारक है ।

1. உயரகருவாறு துவ இய

वर्षा—रक्तान्नं शीतं तपुर्विक का कष्टं दृष्ट्वा पश्य पात्रं कल्पना ।

हिवकी और देवास—रक्तपित्त के श्रवण पर पद्य भोजन करना । विशेष वायु का श्रवण

लोभन जिससे हो बह कराना, वायु का वेग ज़्यादा हो, वो पुरानी डूबली मिर्चोंकर बहक

पानी पीने को देना । मिश्री के शर्बत में नीबू मिलाकर पीने को देना । गर्मी या ठण्डा में

ከ 1 ዜጅ ዜጅ

ब्रह्म ब्रह्म ।

भायी कृष्ण और तेज चौहान, दही, बाल मिर्च आदि, रात्रि-जागरण, प्रतिभाम, आत्म

रापना, परेश मोहन, पिता, शोक, कोष आदि का सर्व त्याग करे ।

गंगा बँह जाती—खाली और खास की तरह पथ पालन करे। जीवन के साथ धीरे-धीरे

सा पुमान् गृहं जीवति मित्राकृत् वाय ।

अद्विच-द्वलका और कविकर भोजन शोज-शोज देन । खाने की चीज, खाने पाने

आदि साधु-सुधार हों, मन जिस कारण से विकृत हो, उसका त्याग करे।

[illegible]

उत्सर्ग मिश्री मित्रा वकी और धान की खोले जालकर दे । सुगंधित पुष्प आदि सुंदर, धन

। ५५ ५ ५५ ५५ ५५

वेदाङ्ग (व्यास)—सर्वत्र और भीतर देव्य खाने को दे । उम-वोयं बखि न बाग ।

श्रीवृत्तचंद्रन, श्रीवृत्त-गीताकार, तत्त्वज्ञ, चरित, गद्य खण्ड ।

संजु, 'मम'—प्रतिकार मां प्रतिकार आहार दे। दिन को प्राने

का मात, सुँग सभर, चना, उर्दु की दाल, गिलर, परवल, पेश, धान, कंले का फल,

मकखन, मही, मुनकी, खानर, पक्का आम, पपीता, आदीका, कच्चा नारियल आदि फल।

राज को पुरी, शाक, रोटी, हलुआ, मिठाई, खुरमा, दूध, ची, भैंस, सुती, पकाव । शाक को

धर्मोदात्तं त्वय धर्मा श्रुतिः, लिखित-लेख मन्त्रेण, वदन्ती नदी मे स्नानं, सुगंधं प्रच्छा, स्वस्त्वै वाणि.

बौद्धों पर, गौर वल्लभादि पद्य है ।

भारी और तेज चीजें, खले-खदे पदार्थ, भय, शोक, क्रोध, उद्वेग, मद्य-पान, पीत-पत्र ॥

रहेगा, आग लगाना, धोड़े आदि की सवारी, भल, मूत्र, निदा, जेबा आदि की रोकना,

राज-जगत्, भक्ति और धर्म के लक्षण हैं ।

शीत पित्त—कठवी चोख, कच्चा हलदी और नीम का पत्ता खाना उपकारी है। इस प्रकार वातरक्त में जो आहार-विहार है, वह इस रोग में भी समझना। गर्म पानी और गरम शर्बत से शरीर को ठंड रखना उपकारी है।
 आरजेपित्त—गूल रोगीक पद्यापख हो इस रोग में उपकारी है। गोबर आरजेपित्त चोखी और शहदेक साथ घान की खिलो का चूण खाना चाहिण्ड। जो और गोहूँ की लपट भी लाभदायक है।

सब प्रकार के भारी पदार्थ, अधिक नमक, मिठाई, चरपरे और खड़े रस तथा तेज चीज का खाना, दिन में सोना रात को जागना, मैथुन और महापान निषेध है।

विषपू विरुकोटक—वात-रक्त और कुष्ठ-रोग के अनुसारा पद्यापख जानना।
 वैचक—प्रथम सावधाना, दूध, और उसके बाद ज्वरदि के अनुसारा पद्यापख। पक्व, धान, कच्चा केला, गुलर आदि की तरकारी, अनार, किशमिश, नारंगी, अनन्नास आदि।
 वदन पर मोटी कपड़ा रखना, घर हवादार और चिछोना साफ रखना।

गर्म चीजें, भारी पदार्थ, तेज सब्जी, हवा लगाना निषिद्ध है। यह रोग उड़कर जाना वाला है।

नासा-रोग—दीनस, जुकाम आदि रोगों में (कफशामक) द्रव्य देना, थोड़ा भी कफ हो तो मात न देकर रोटी देना, सूँग की खुली दाब, रुखा गोहूँ का फुलका भाग, समस्त गोला रोगों में हितकारी है। एक जाले आदि पर रक्तपित्त के समान पख देना। ज्वर हो तो मात न देना।

नेत्र-रोग—आभ्यन्तर-रोग में हल्का, रुख और कफ-नाशक द्रव्य मौजान करना, ज्वरदि हो तो बंधन करना, मास, शाक, उदई, दही, और भारी चीजें खाना, दिन में सोना, पक्का, खो-प्रसंगा, घूप में फिरना हानिकारक है। दहि-दोबैल्य और रतौधी-रोग में पुष्टिक, निम्ब और वायु-नाशक द्रव्य मौजान करना। रुख पदार्थ, व्याघ्राम, तेज रोशनी, परिश्रम आदि से बचना।

शिरोरोग—कफ, किमिल और निदोषज शिरोरोग के सिवा सभी शिरोरोगों में बाध प्रयोज्य है। इसलिखे वातव्याधि कथित पद्यापख उन सब रोगों में विचार कर देना। मैथुन आहार, स्नान, दिन में सोना, भारी पदार्थों का सेवन हानिकार है। किमिल शिरोरोगों में शिरो रोग की तरह पद्यापख पालन करना।

खो रोग—प्रदर-रोग में दिन की पुराने चावल का भात, सूँग, मसूर, चने की दाब, चने का फूल कच्चा केला, कौला, गुलर, परवल, पेठा आदि की तरकारी। दो-तीन दिन के शराब से सहने पर स्नान। ज्वराग्र हो, जो केवल दूध का पख।

कफजनक द्रव्य, मिठाई, बाल सिद्ध, अधिक नमक, दूध, भात से वापना, घूप में फिरना, शीस में वैजना, दिन में सोना, रात को जागना, अधिक परिश्रम, घूमना, शराब, चरगा

परिचारक

जो प्रत्यक्ष या जो रोगी के पास उसे दवा, प्रत्यक्ष आदि देने और उसकी हर तरह सेवा करने को हर समय दृष्टिगोचर रहे, उसे परिचारक कहते हैं।

परिचारक कोई घर का आरोग्य दाय, जैसे माता, पिता, भाई और जी-जुज आदि प्रत्यक्ष परिचारक होते हैं। और जो नौकर, मजदूर और प्रेम-पूर्ण दयालु होता है, इसलिये वह भी परिचारक कहते हैं।

जहाँ तक वने परिचारक का भार स्त्री को देना चाहिए। रोगी की धर्मपत्नी और माता सर्वश्रेष्ठ परिचारक हैं। और जो रोगी के लिये माता और पिता सर्वश्रेष्ठ परिचारक हैं। और जो रोगी के लिये प्रेम-पूर्ण दयालु होता है, इसलिये वह भी परिचारक कहते हैं।

के लिये प्रत्यक्ष की अधुना अधिक आवश्यकता कर सकती है।

आरोग्यी अस्पतालों में परिचारिका नियुक्त होती हैं, जो नर्स कहती हैं, इन्हें रोगी की सेवा का काम निभाने के बड़े-बड़े स्थान हैं, जहाँ इन्हें वर्षों यह विद्या सीखनी पड़ती है।

ये दैवनी योग्य और चतुर होती हैं कि इन्हें देखकर, दानकी बात सुनकर ही रोगी का आरोग्य रोग उठ जाता है।

(१) रोगी को सच्चे मन से प्यार करनेवाला हो। नही तो मन लगाकर रोगी की सेवा न करेगा। (२) रोगी की रजा में तपकर हो। नही तो बदपरहेजी से रोगी की न रोक सकता। इसके सिवा सन्निपात की बहोशी में या दस्त-पेशाब की दृष्टि में रोगी को न रोक सकता। (३) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (४) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (५) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (६) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (७) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (८) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (९) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना। (१०) रोगी के भोजन में उठ खड़ा होना और प्रत्यक्ष देखना उठाना।

परिचारक के गुण

से उठ-ठूट नही सभव । वसु धरनी से या अन्य वेगों से रोगी एक जगह है । वह पथकान् धीरे पस्ती जाती है, वीरि विषा सम्झदार परिचाक के धीरे कोड़े नही समझस कि यह रोगी प्रकृतिय है ।

किं वा तेषां प्रकृतियः ।

सर्व योगिना सहज काम तहो है । जो लोग भूते तहो है, वे भी प्रायः भूत तहो

है, और मजा यह कि वे यह नहीं जानते कि वे भूक बोल रहे हैं। उनके सामने को

वात हो रही हो, तो वह उसका सखा उतर देने के स्थान में मनमाना देते या शर्तें

अथवा कहें प्रती कि मुझे मालूम नहीं है। असल बात यह है कि उन्होंने उस घटना को याद

सर्वोत्तम, जब वह घटना हो रही थी, तब उनका ध्यान और कहीं था, जिस परिणाम

म यह मन चले पनकी घोभाये हो, यह रोगी की जान का ग्राहक होना है, यह बीमारी

रही को पास, पर मन उसका बाज सुई के धंवर की तरह दुनिया में ऊपम मथावा

रहता, दूसी दुआ स विना कान पर होख जगप तर वह सुनने से रहा । रोनी की शीतल

मानव तो एक और रही। दूसरे एक और अच्छी यादगी होले हैं, जो से को मन, यह

महाराज एना ईश्वरी, विना बांजी-चौकी भूमिका और नमक-मिर्च के चक्के मुँह से बात तक नहीं निक

बनी। काम-कमी अपनी बोरी छिपाने की रीति के संबंध में विक्रमक की वृत्तिका में है।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

पुनः स त्वय उक्तं प्रश्रित्वा कर्तुं शक्यं, मनमाना पात्री प्रिया, शत्रुकोष विद्या, धृष्टद्यूता, धृष्ट

“वीरकर्मक न पृथक्—कहते, रात को रागी को नींद कैसे आये ? तो “आप मरे जा मरव”

मल्लिकार्जुन पर आपन कर्त्तव्य कहत- "जो हँ, खूब गीत, आदि, आगे उठा हँ।" इसके अन्तर

वाक्यसङ्का न रोगा का दूषण, नास्ति, वीर्यं, शक्तिं वशी क्षमते लक्ष्मीपति । वा

नवयुग विद्या, और राणी आराम हिनं मंके बजाव १५ दिन पीछे फेक दिया गया।

सुख कहा है : या कविता खाया ? यह जानने की अपेक्षा यह जानना ठीक है।

श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीकृष्णाय नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः ।

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ५२ ॥

[illegible]

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

कृष्ण विद्यापीठ, मुंबई

[illegible]

सर्वथा वचने श्री विवेकि ब्रह्मि ज्ञाने ४५

[illegible]

वर्षा की सामान्य संख्या भी विज्ञान की शक्ति का प्रतीक है।

लकारों के बीच में चार छोटो लकारों वनाकर ५ प्रकार फाँसले वनाए गए हैं। ऐसे फाँसले से २ प्रथमलव या द्विती का पूर्वार्ध भाग प्रकट होता है। उससे गाना देस वले गाना है—

प्राण में यदि थर्मामीटर लगाया जाय, तो प्राण का पसीना पौछकर ऐसे ढंग से बगल में लगाओ कि परदेवाला भाग थोड़ी तरफ दबा रहे। दाहिनी बगल में लगाओ और तब थर्मामीटर लगा रहे, रोगी को चुपचाप पड़े रहने को कह दो। बितने समय का थर्मामीटर, वतने समय के बीतने पर निकालकर गार्मि देव जा।

मुझे मैं बचाने की तरकीब यह है कि पुरेवाला भाग जवान के नीचे दबाया जाय और बाँध रखे जाय । बाल की आवेज मुँह में एक छिन्नी गर्मी डबाई होती है । ५ छिन्नी जबर गर्मी होने से रोगी के प्राण-नाश की सम्भावना होती है ।

कपूर गंगा बिल से रोगी के प्राण-चाश की समावना होती है।

ਪਿਛੇ-ਫਿਛੇ

प्राचीन सिद्धियाँ ने ज्ञान का द्वार खोल दिया।

राणी की मृत्यु का शोक हो जाता है। इस संवेग से ऐसे कुछ वचन लिखते हैं— (१) जिस राणी के केश-सीम बिना तेल लगाए ही ऐसे हो जायें, माँ तो तेल-मालिश की गई है, वह राणी

॥ १ ॥ (२) ॥ जिसका नेत्र चवत्त, स्तब्ध अथवा गाँहें में घस जाय, या दाढ़ निकल पड़े, दाढ़ें घी जाय या फूल जाय, सिक्क जाय, जिसकी भाँ सिक्क जाय, जिसकी दाढ़ उड़ जाय

जाय, कम दखने वाले या अधा हो जाय, नेवले के समान जिसके नेत्र हो जाय या कर्बल जाय, जिससे से पानी बहने लगे, पलक के पल झट जाय, जिसकी गल कूँ

जाय, सिद्ध जाय या देवी हो जाय, अथवा नाक में कुसियाँ हो जाय, पैरों से सुजन छू
 निकल कर ज़मीन पर फैले, जिसके बीच फूल जालाँ आकार में चंचल होते होंगे की

के रूप जानने के समान ही ज्ञान, जिसके द्वारा फल, लाभ और पैसा से भी कुछ

श्रीर लिपि-सी हो जाय, वह रोगी अवश्य मरेगा । (३) जिसकी गर्दन दूट जाय, जिसकी

... (४) विषय के अंग विना कारण ही इसके या भागों में ...

संस्कृत भाषा में लिखी गई है, जिसके अन्तर्गत विवेकलक्षक नामक भाष्य, उपर्युक्त संस्कृत भाषा में लिखी गई है।

बहुत पक्षों का, अथवा जिस प्रकार के शरीर पर स्नान करने या नाल में बैठने के समय

ना कर्मका क पत्र को तरह आवाग दोहे, उनको ६ मास की आयु शेष समझना। (६) जिसके शरीर को नस दोही हो जाय, शरीर दोस-कय निकल जाय, शरीर, वर खरी

निम्न पर विचार करें, दो वृक्षों के मध्य में दो समकोण त्रिभुजों का चित्र। (१) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

रक्त-पित्त—रक्त-पित्त उस रोग को कहते हैं, जिसमें सुई, नाक, कान, नेत्र, गुदा, रंग का, हरा हो, या रोग-क्षय से रक्त निकले, कठ, सुई और हृदय एक ही समय में हो जाय, कपड़े पर से दाग न छूटे, रक्त में सड़ी गंध आये, घन मयूक वेग से आवे, उड़ हो अथवा उसे उबार, पांडु, उखड़ी, जल्लो, सूजन या दस्तों की बीमारी हो, तो वचना असमय है।
 रखास, जल्लो, उबार, उखड़ी, व्यास, दस्त ये लक्षण एक साथ जिस रोगी को होंगे, कदापि चर नहीं सकेगा।
 क्षय—क्षय के रोगी को पसली में दर्द, अफारा, घन की उखड़ी, कंधों में लज्जल लवण हो, तो उसकी मृत्यु होगी।

अतिसार—मांस के धोवन के समान दस्त हो, लेल, धी, चर्बी, दूध, दही, आग समान दस्त हो, त्याही, मवाद, पानी और खाद के समान दस्त हो, तो रोगी नहीं बच सकेगा पथरी—पथराव एक जाय। शंडकोप सूख जाय, दर्द उपादा हो, तो वचना कठिन है। गुल्म—जिसके दस्त, पथराव और अपान वायु बंद हो जाय, रखास, सूजन, हिम, अम, मूत्राश्रु, वमन, अतिसार हो, रोगी दुर्बल हो, आँखों के नीचे सूजन आ गई हो, जिह्वा डोही पड़ गई हो, चमड़ी और शरीर शिथिल हो गया हो, जुलाव देने से अफारा कम हो फिर कोरप हो अफारा हो जाय, ऐसा गुल्म-रोगी नहीं बच सकता।
 पांडु-रोग—सूजन लसाम शरीर पर हो, आँख और नाभिन पीले हो, वह नहीं बचता।
 सूरन का रोगी—तवा (अफकी), दाह, अस्ति, उखड़ी, मूत्राश्रु, अफारा, अतिसार हो सूरन की सूजन घेर से ऊपर की चली हो और खाँ की मुख से घेर की चली हो। जिस प्रकार की सूजन घेर से घेर की चली हो और शरीर पर रंग-विरंगी रेखाएँ दोलने लगीं, वह रोगी मरेगा।

कुत्र—जिसके अंग गल गए हो, नेत्र लाल हो गए हो, स्वर बँध गया हो, अग्नि मंद हो कीड़े पड़ गए हो, व्यास और पतले दस्त होले हो, शरीर सूख हो गया हो, वह कोही आता नहीं होगा।
 वायु की बीमारी के रोगी, मृगी के रोगी, कोर के रोगी, रक्त-पित्त के रोगी, उख-रोगी, चर्मा-रोगी, गुल्म-रोगी, ममूह-रोगी, इनका रोग यदि कम भी हो, परंतु कमजोर हो गए हो तो भी इनके बचने की आशा नहीं रहती। कफ-उबार के रोगी को पी-फटने के समय धी पसीना टपके, तो उसका जीवन दुर्लभ समझना चाहिए।
 भांगर—जिसके मल, घृत और अपान वायु के साथ कोई निकले, ऐसे भांगर-रोगी की मृत्यु निश्चय है।

रोगी के स्नायु में एक बात विचारने की यह है कि पीने के पानी में सावधानी की जाती है, वही स्नायु के पानी के विषय में होनी चाहिए। पीने के लिये और हल्का पानी पसंद किया जाता है, उसी तरह स्नायु के लिये भी हल्का पानी होना चाहिए। खारी पानी में चूने का खार ज्यादा है, इसलिये उसमें नहाने से बदन छू जाता है। बदन का मैल भी दूर नहीं होता। बदन में पीने के लिये खारी पानी लिया न जाय। उसका भरण तो दूर रहा, वह और बिगड़ता। जहाँ हल्का पानी न मिले, वहाँ भी का या बरसात का पानी लेना चाहिए। ज्यादाकर पानी को ठंडा करने से उसका भारीपन नष्ट हो जाता है, भारी पानी से यदि सावधान बालाकर स्नायु किया जाय, तो स का तेल, पानी का चूना, पसीना मिलकर शरीर स्वच्छ होने की श्रद्धा उस पर हम पर के मिश्रण का एक बालिष्ठा हो जाता है।

रोग-मुक्त होने पर

अब तक हमने यह बताया है कि रोगी होने की दशा में रोगी को के सी-केसी सह रखनी चाहिए। अब रोग-मुक्त होने पर कैसी सरहल रखनी चाहिए, यह बताते हैं। जो मरु हल बात पर ध्यान नहीं देते, वे पिछड़-पिछड़कर कड़े बार रोगी होते हैं। नीचे लिखी बात पर ध्यान देना चाहिए।

बोमाटी की दशा में यदि रोगी का मन किसी चीज पर चले और वह उसे देखे जाय, तो कुछ ज्यादा कुसमान नहीं होता, परंतु बोमाटी के बाद की कमजोरी में दे देने में भारी होता है।

रोग से उठने पर रोगी को खाने की बातें होती हैं। जो चीज उसे पसंद होती है, उसका खिच उसका जी बलवाने जाता है। खिलने पर भी थोड़े से उसकी गति नहीं होती। इसका फल यह होता है कि रोग का लौटकर मथानक आक्रमण होता है। इसलिये निश्चितरूप से कुछ आराम होने के बाद भी जब तक कि पूर्ण रीति से शक्ति न आ जाय, कोई चीज रोगी को खाने की न दी जानी चाहिए।

रोगी की दशा वच्च के समान हो जाती है। यह विरक्तुल धूप-हीन और आरामानिमान शून्य हो जाता है। वह वच्च और नौकर-चाकरों से श्रुशामद करके और चुराकर चीजें भूँगाकर खा जाता है।

हमारी बात यह है कि रोगी खाट में पड़े-पड़े विरक्तुल बंग हो जाता है, इसलिये आराम होने की शर्त शक्ति की परवा न कर बस धूमना शुरू करता है। खुली हवा में नीचे बदन बैठता है। घंटा गर्म मारता है। कोई नाचल पड़ने लगा, तो ४-४ घंटे पड़ता ही जाता है। उसे माँ कपड़े पहनने की भी विचार नहीं रहती। फलतः शरीर में अदृशी शक्ति नहीं आती। इसलिये अशक्त रोगी की वच्चों की तरह सरहलना चाहिए। उसका शरीर और मन दोनों कमजोर हो जाते हैं, इसलिये जब तक दोनों बलवान न हों, उसे सरहलना चाहिए।

अथवा अंतरहो

नपदिक

प्रकरण ?

क्या नपदिक असाध्य है ?

तमाम दुनिया में हर साल १० लाख १५ हजार बी-युएफ़ इस भयंकर रोग में हैं। यानी प्रतिदिन ३००० और फी मिनिट २ मनुष्य इस महारोग में घुल-बुलकर मरत या मर जाते हैं। इस रोग की असाध्यता इतनी घबराह है कि यह है कि जहाँ ही रोगी या उधरवालों की मालूम हुआ कि वह इस पाप-रोग में फँस गया है, तो वे जीवन से एकदम नि हो जाते हैं।

कुछ दिन पहले संसार के बड़े-बड़े चिकित्सकों की भी यही राय थी कि इस रोग फसा हुआ रोगी किसी तरह नहीं बच सकता, परंतु निंतर की खोज और परिश्रम अब हाल ही में यह भली भाँति सिद्ध हो गया है कि सब प्रकार का नपदिक न केवल हो सकता है, बल्कि अनेक हालतों में निश्चल रूप भी हो सकता है। जात के बड़े-बड़े चिकित्सक जो पचास वर्षों से निस्वार्थ भाव से जी-जान लगाकर इस मनुष्य-मात्र के शत्रु युद्ध कर रहे थे, बहुत कुछ सकल हुए हैं। प्रत्येक देश के विद्वान्, मूर्ख, धनी और निर्धन और डॉक्टरों की उचित है कि सब बी-युएफ़ इस सर्व-साधारण के शत्रु से होशियारी लड़ना सीखें, और आवश्यक होने पर दखल से लें।

नपदिक क्या है ? यह एक पुरानी बीमारी है, जो फेफड़ों में बहुत सूक्ष्म कीटाणुओं की आक्रमण से फैलती है। ये कीटाणु गोल होते हैं, और कभी-कभी बिना छुट्टी के भी फैल जाते हैं। किसी-किसी रोगी के शरीर में तो ये करोड़ों की गिनती में होते हैं। फेफड़ों में घाव हो जाते हैं। उसे धीरे-धीरे गह का देते हैं। इनसे एक विकराल शहर उभर होता है, जिसे “टीबिसन” कहते हैं। छुट्टी के ये कोड़े यूँक में गोल डंडियों के आकार के पाए जाते हैं इनके साथ ही एक और रोगी-सा परार्थ देल पड़ता है।

नपदिक के प्रधान चिह्न खाँसी, कफ, थूकना, ज्वर (हरामत खुरल छिपने के समान पड़ती है), साँस लेने में

कभी-कभी ब्रेवस दस्त-पेगाव निकल जाता है। यह रोग शुरू में ब्रेतकलीफ-सा मालूम देता है, पर धीरे-धीरे जोड़ निष्क्रिय हो जाते हैं और हड्डियाँ पककर घुलने लगती हैं। कभी-कभी अंग कटवाने पड़ते हैं। प्रारंभिक लक्षण ये हैं कि जिस घोंह व टाँग में इसका आक्रमण होता है वह डुँडी हो जाती और काम करते समय जल्द थक जाती है। जोड़ों पर ज़रा भी ज़ोर पड़ा तो तत्काल सख्त पीड़ा होने लगती है। कमर के बाँस पर जहाँ रोग के कीड़े लगते हैं, वहाँ रोगी लक्षण दीखने लगते हैं। जैसे यदि गर्दन पर आक्रमण हुआ है, तो निगलने तथा श्वास लेने में कष्ट होगा या सूखी खाँसी सताएगी। यदि पीठ के भाग में बाँस की किसी कशेरुका में कीड़ा लगा है, तो ऐसा मालूम होगा कि छाती को किसी ने कमकर बाँध दिया हो। साथ ही पाचन-शक्ति भी नष्ट हो जायगी। यदि कमर के नीचे के भाग में बाँस में रोग हुआ है, तो मूत्राशय तथा निचली अंतड़ियों में दर्द होने लगता है। पेशाब ज़्यादा आने लगता है और पुट्टो की ओर दर्द हो जाता है।

यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि इनमें से कोई लक्षण प्रकट हो, तो तत्काल उत्तम चिकित्सा करने ही से अग्रहिज होने से बचाव हो सकता है।

हड्डी और कंडमाला के दिक् का ज़ोर खासकर बाल्यावस्था में ही होता है। कंडमाला से पोडित बालक प्रायः पीले रंग, पिलपिली त्वचा और ढीली मांस-पेशियोंवाला होता है। कंड में गिल्टियाँ सूजी रहती हैं। चमड़ी पर फोडा-फुंसियों का निकलना, आँखें दुखना, कान बहना इत्यादि लक्षण अधिक पाए जाते हैं। ये बच्चे प्रायः स्वभाव ही से सुस्त रहते हैं। कोई घबराहटगले या चमक उठनेवाले होते हैं। इनकी चमड़ी के भीतर नसे चमक करती हैं। कुछ बालकों को ज्वर आने लगता है।

आँतों की दिक्—यह रोग बहुत फैल रहा है। बचड़े तो इस रोग का घर हैं। यह रोग अतिशय भयंकर और कष्टसाध्य है। इस रोग में—शुरू में—दस्तों में कब्ज, मसूदे और दाँतों में खून, पीब जाना, गले और ज़बान पर छाले पड़ना, छाती जलना और कभी-कभी खट्टी डकार या खट्टी वमन। अपचन और अंत में संग्रहणी का स्वरूप हो जाना, आवाज़ देकर कुछ चिकना, कुछ पतला मल आना। मूत्र की कमी, कभी-कभी रात्रि में ज्वर, मित्राचिडचिटा, शरीर रूखा, नाखन सफ़ेद और उन पर लकीरों का उभर आना। अंत में अवस्था में पैरों या मुख से शुरू होकर सर्वांग शोथ।

गर्वांग क्षय—इस रोग में छोटे-छोटे असह्य दाने सर्वांग में फैल जाते हैं। ये दाने बाजरे के समान होते हैं। प्रारंभ में मधुर ज्वर (मोतीफ़ता) के सब लक्षण मिलते हैं। शरीर निडाल रहता और गदा तस बन रहता। यह रूप भी बहुधा घातक होता है।

पुश्तैनी तपेदिक

लोगों का यह खयाल फूट है कि अक्सर तपेदिक माता-पिता से सीधी बच्चों को होती जाती है। और लोगों का यह विश्वास भी ग़लत है कि पुश्तैनी तपेदिक आराम ही नहीं

कराना मुसलमानों का धर्म-कृत्य है, पर इससे बहुत जानें व्यर्थ चली जाती है। यदि होशियारी और शीघ्रता से सुन्नत की जाय, तो यह एक मामूली बात है, पर बाद में अंग को चूमने जो क्रिया है, वही हानिकर है। यदि चूमनेवाला रोगाक्रांत है, तो वह तत्क्षण रोग का वाहक के ताज़े घाव में डाल देगा। (८) कुछ रोगी अपने थूक को निगल जाते हैं। बड़ा भयंकर है। ऐसा करना अंतर्द्वियों में तपेदिक के कीड़े पहुँचाना है। थूक निगलने अवश्य अंतर्द्वियों का दिक हो जाता है।

तपेदिक के कीड़े किस तरह जिस्म में पहुँचते हैं

१ श्वास के साथ फेफड़ों में पहुँचकर।

२ ऐसे भोजन, फल आदि खाने से जिसमें रोग के कीड़ों का असर हो।

३ किसी घाव के द्वारा कीड़े रुधिर में मिलने से।

दिक के रोगी जब तक ज्यादा बीमार नहीं हो जाते, चलते फिरते और काम करते रहते हैं। रोग चाहे कितना ही कम क्यों न हो, रोगी फिर भी थूक के साथ लाखों कीड़ों का बाहर फेकता है। अक्सर वह लापरवाही से चाहे जहाँ थूक देता है। वह सूखकर चूर हो जाता और ज़रा-सी हवा लगने से धूल में मिल जाता है। जो मनुष्य ऐसी धूल-मिर्गि हवा में श्वास लेता है, वह अवश्य रोग का शिकार हो जाता है। अगर उसका शरीर नष्ट करने में समर्थ न हो।

तपेदिक फैलने के साधन



लापरवाही से
थूकना

लापरवाही से भाड़ू
देना

जूठा खाना

जूठा खाना

वेपरवाही से पड़े रहनेवाले थूक से उपज खतरों के सिवा रोगी की सूखी खाँस अथवा जल्दी वा ज़ोर से बोलने अथवा छींकने से जो अंश थूक का बाहर जाता है, भी रोगी के पास रहनेवालों के लिये खतरनाक है।

चाहे माता-पिता के दोप से, चाहे ज्यादा नशीली चीज़ों के सेवन से या और किसी की पीड़ा से शरीर यदि थोड़े समय के लिये निर्बल हो जाता है, वही इन कीड़ाओं का शिकार हो जाता है।

१ किसी खुली जगह में ऎडियों को मिलाकर शरीर को सीधा कर्क और हाथों को पहलू से लगाकर सीधी स्थिति में खड़ा करो। मुख बंद करके नाक से धीरे-धीरे सांस ले, जितनी हवा खींची जाय, खींचो। साथ ही भुजाओं को उठाकर कंधों के बराबर सीधा फैला लो। श्वास के द्वारा इस प्रकार खींची वायु को कोई ३-४ सेकंड तक रोके रहो। जब हवा को बाहर फेंको, तो बाहों को पड़ती हालत में ले आओ। बाहर हवा जोर से फेंकना चाहिए। इस कसरत का पूरा अभ्यास होने पर दूसरी करनी चाहिए।

२ इसमें भुजाओं को सिर की ओर ऊपर को उठाकर मिला दो, और पहली के समान श्वास की क्रिया करो।

३ यह कसरत हवा में तैरने के समान है। सीधे खड़े होकर अपने हाथ आगे को फैलाओ। जैसा तैरने के समय फैलाते हैं। दोनों हाथ मिले रहे, श्वास लेते समय भुजाओं को बाहर की ओर घुमाकर कमर पर दोनों हथेलियों को मिलाओ। कुछ सेकंड इसी तरह रहो। हवा को भीतर रोके रहो। जब श्वास को बाहर निकालो, तो हाथों को फिर आगे की ओर ले आओ। शुरू-शुरू में श्वास लेते समय पैरों की उँगलियों के बल उठने तथा उकसने और निकासी के वक्त उतरने में कुछ आसानी रहेगी।

४ नौजवान लडके-लडकियों तथा उन लोगों की, जिन पर दिक् का शक हो, बहुधा कमर झुक जाया करती है। उन्हें यह कसरत करनी चाहिए कि तनकर खड़े हो जाय और अपने हाथ कमर पर इस तरह रखें कि अँगूठे आगे को रहे। फिर श्वास खींचता हुआ धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकता जाय, जितना झुक सके। इस स्थिति में जितना श्वास रोका जाय, रोककर श्वास छोड़ता हुआ जल्दी से सीधा खड़ा हो जाय।

ध्यान में रखना चाहिए कि हमेशा आसान कसरतों से शुरू करो और जब तक वे अच्छी तरह न होने लगें, भारी कसरतों को मत करो। मशरू तब तक जारी रखो, जब तक कि श्वास लेना स्वभाव में न दाखिल हो जाय। थके हुए हो, तो कमरत मत करो, न इतनी करो कि थक जाओ।

मुख से श्वास लेना—बालको में और कभी-कभी बड़ों में भी मुख से श्वास लेने की आदत पड़ने का कारण बहुधा कंठ में व नाक में एक प्रकार के माहों का पैदा होना व कंठ का फैल जाना है। इन्हें किसी सर्जन से तुरंत दूर कराना चाहिए। ये आपरेशन बिल्कुल बेखर्क है और इन माहों के रहने से बच्चों की सुनने और विचारने की शक्ति तथा शारीरिक उन्नति को बड़ा धक्का लगता है। श्वास की उपर्युक्त कसरतें ऐसे रोगियों के आपरेशन के बाद ही कराने से विशेष उपयोगी होगी।

गाना और जोर से पढ़ना—कंठ और फेफड़ों को पुष्ट करने के लिये खुली हवा में गाना और जोर से पढ़ना अत्युत्तम कसरतें हैं।

रात्रि में वायु की शुद्धि—बहुत लोगों का झूठा झगल है कि रात को हवा झराव

कमजोर मनुष्य कैसे दिक् के हमले से बच सकता है ?

वे सब लोग जो नशा करने या दुराचार के कारण अथवा कठिन रोगों, आघातों से लहीन हो गए हों अथवा तंदुरुस्ती बिगाड़नेवाले रोजगारों की तकलीफें भोग रहे हों, भी दिक् के मरीज के पास न रहें। नशेवाज और विषयी लोगों के लिये इसके सिवा कोई लाज नहीं कि वे अपनी आदत बदल डालें। यदि उन्हें कोई मूत्र-रोग हो गया है, तो न बाँधकर उसे निर्मूल करें, जिससे दुबारा उसका हमला शरार पर न हो। शुरू में मस्त मूत्र-रोग अच्छे हो सकते हैं। ये रोग अत्यंत संक्रामक और भयंकर हैं, जो तपेदिक के लोगों के पक्के मित्र हैं।

तपेदिक को नष्ट करने के साधन



गनी से स्वच्छ भोजन पौष्टिक खाद्य हाथ की स्वच्छता साफ़ वर्तन स्वच्छ हवादार शय्या
थूकना

तपेदिक के रोगी के थूकने का प्रबंध

तपेदिक का रोगी अपने थूक को बड़ी होशियारी से त्यागे और इस कार्य को धर्म-तुल्य समझे। छोटे-छोटे बच्चों के पास बहुत कम रहे, उनका मुँह न चूमे। उसे जानना चाहिए कि दिक् का रोग चाहे कम हो या ज्यादा, उसका थूक बीमारी फैलाएगा, अगर वह खकर चूर्ण बनने से प्रथम ही न नष्ट कर दिया जायगा। यदि रोगी चलता-फिरता है, उसे धातु या रबर के जेबी थूकदान हमेशा पास रखने चाहिए, और वे दिन में दो तीन बार तेज़ गर्म पानी या किसी कीटाणुनाशक द्रव से धो लेना चाहिए, और उसमें आधा नी या कोई कीटाणुनाशक द्रव भरा रहना चाहिए।

घर पर या दूकान पर अथवा दफ्तर में जहाँ उसे ज्यादा बैठना है, ठकनेदार थूकदानों का बंदोबस्त होना चाहिए। और वे धरती से कम-से-कम ३ फीट ऊँचे रखे रहें, जिससे उनमें कुत्ता-बिल्ली मुँह न डाल सकें, और मक्खी-मच्छरों से भी बचाव रहे।

मक्खियाँ थूक पर यदि बैठने दी जायँ, तो वे तीन प्रकार से बीमारियाँ फैलावेंगी। प्रथम थूक के कण अपने पाँवों में लगाकर ले जाती है और भोजन आदि पर बैठकर वहाँ छोड़ देती हैं। दूसरे यदि उसने थूक खा लिया है, तो मौक़ा पाकर वह खाने की चीज़ों पर

मित्र, कुटुंबी तथा नौकर आदि ज़रूरत से ज्यादा रोगी के पास बहुत न रहें। उचित है कि खाँसते तथा छींकते समय अपने मुख या नाक के सामने सदा रुमाल रखें।

रोगी के समस्त वस्त्र (चादर, तकियों के गिलाफ, बनियान, जाकट, श्रृंगौड़ा, हत्यादि) आवश्यकता में अधिक हाथ में नहीं रखना चाहिए, बल्कि वे रोगी के पलंग की ओर ही जल में डाल देना चाहिए। इन कपड़ों को प्रथम अलग धोकर तब धोबी को देना चाहिए।

तपेदिक का इलाज

क्या तपेदिक का भी इलाज है ? इस सवाल का जवाब गंभीरता-पूर्वक दिया जा सकता है कि “हाँ”, परंतु यह रोग अताइयों से, पेटेट दवाइयों से, जट-पटौंग लटकों से या अन्य औषधियों से अच्छा नहीं हो सकता। वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर स्वच्छ जल, धूप, श्रेष्ठ भोजन और आरोग्यकर रहन-सहन तथा स्यास-स्यास औषधियों की सहायता नितांत आवश्यक है।

रोगी की पूरी खबरगिरी करना, यदि नए लक्षण उत्पन्न हो जायँ अथवा पुराने लक्षणों का शीघ्र नष्ट न हों, तो तत्काल इलाज में हस्तक्षेप करना, रोगी के खाने-पीने का प्रबंध करना सुयोग्य चिकित्सक का कर्तव्य है।

कभी-कभी रोगी आराम होकर बिना चिकित्सक की सहायता के संसार के सुख-भोगों में काम-धंधों में तंदुरुस्त मनुष्य की तरह लग जाते हैं, उन पर फिर बहुधा रोग का आक्रमण होता है, जो अति भयंकर होता है।

खुली हवा में दिन-रात रहने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। श्राद्ध ऋतु पर, बराड़े या चबूतरे पर, बेत की आराम कुर्सी पर लेटे रहना या धीरे-धीरे टहलना रात को गर्मी में खुली छत पर और बरसात-मर्दी में खिड़की खुली छोड़कर सोना चाहिए। थोड़े ही दिन में रोगी को खुली हवा में रहने का अभ्यास हो जायगा और मौसम तबदीली, शीत-वर्षा आदि का उस पर कुछ भी प्रभाव न होगा। रोगी को कम से कम रात में ६-७ घंटे खुली हवा में रहना ज़रूरी है।

आयुर्वेदिक दवाइयों में स्वर्ण, मोती, अभ्रक-भस्म, च्यवनप्राश, द्राक्षासत्र, द्राक्षादि छाग-शृत, लक्ष्मीविलाम रस, कनकमुदर रस, राजमृगाक रस, हीरा-भस्म, वासावलेह, च्यवनप्राश, सितोपलादि चूर्ण, रत्नमालती वसत आदि औषध तपेदिक पर भिन्न-भिन्न असरों में अपना उचित प्रभाव दिखाती हैं।

यूनानी औषधियों में जवाहरात स्यास तौर पर इस रोग में इस्तेमाल होते हैं।

डॉक्टरों की चिकित्सा में कॉडलीवर आइल, सीरप ऑफ फ़ॉस्फेट ऑफ़ लाइम, और वस्तु दी जाती है। साथ ही नवीन शोध द्वारा कुछ इंजेक्शन भी प्रचलित हैं। भारत में मुंबई (नैनीताल के पास) और धर्मपुर (शिमले के पास) तपेदिक के लिये मेनीटोरियम भी जहाँ बहुधा रोगी जाते हैं।

॥५॥

ਮਲਕੀਤ-ਕੀ ਮੁਕਤੀ ਮਲਕੀਤ ਮਲਕੀਤ ਮਲਕੀਤ ਮਲਕੀਤ

आरतप में है। एक बहुत पुराना रोग है, और इसके नाम से लोग बहुत ही घबड़े हैं। मेरे बचाल में पूरा की छोटकर और कोई ऐसा रोग नहीं है, जो हैज के कारण भय उत्पन्न करता हो। आरतप में मलेरिया, विटिप, निमोनिया, संप्रदाही, चेचक आदि अनेक ऐसे रोग हैं, जिससे लाखों मनुष्य प्रतिवर्ष मरते हैं। इन सबके मुक्तिफल में हैज से होते-होते सभी मनुष्य-संख्या निश्चल थी है, परंतु फिर भी लोग इसके नाम से कांपते हैं। कई बार अनेक जिवाँ में इसका दहन गौर हुआ है कि गाँव-के-गाँव इससे उजाड़ गए हैं। कभी-कभी तो सुई की इतनी भारी संहारा होती जाती है कि उनको उठाने और दूर करने के बिना मनुष्य नहीं मिलते। बहुतों ऐसा देखा गया है कि हैज से मरे हुए आदमी का दाढ़ कंधे लौटे कि तस्काल घर के एक और आदमी को हैजा हुआ, इससे कुछ ही दिनों में जाता है। एक जवान हड्डे-कडे आदमी को आप अभी हैसले-वेलाते देखें और कुछ यहाँ पीजें उसकी मृत्यु की खबर सुन, तो बोझा आपका शरीर ढीला हो जायगा। कभी-कभी यह रोग २-३ घंटे में ही मनुष्य की मार डालता है। जो इसकी चपेट में आयी, उसका ज्वना करिब होता है। यही कारण है कि लोग इसके नाम से इतने भयभीत रहते हैं।

अफसोस की बात है कि हमारे देश के बहुत कम लोग इस महारोग फैलने के बाध-विघ्न कार्यों पर ध्यान देते हैं कि यह रोग खराब होगा, खराब पानी और खराब मनुष्य कारण फैलता है, पर लोग इस बात को न समझकर देवी-देवताओं को पूजते और यज्ञ-योग करते हैं। कहीं-कहीं काली आदि के मंदिर में वकई काटे जाते हैं और लोगों समझते हैं कि इससे रोग भाग जायगा। देहातो में देखा गया है कि जहाँ खास-पास के गाँव में हैजा फैला कि बीच जाति के लोग जो बहुत भगत या स्थाने कहते हैं, पास के किसी देवी या वासुकि के मंदिर में दृष्टांडे होकर अनेक पाण्डव करते हैं, उनमें एक तो सर हिमाली और मल्ली में चकली है, वह सब लोग समझते हैं कि देवी इसको फिर आ गई, वह सब लोग भक्ति-भाव से पूजते हैं कि माता, हमारे ऊपर क्यों क्रोध किया है ? तब यह तुम्हें क्षमा कराते हैं कि इस

का दूर खल गया, और योगवासियों की अधिक आमदरफत होने लगी, फिर भी दो या तीन सौ वर्ष तक यह योग योग में नहीं गया। उन दिनों 'कप आर्क गुहोप' के शास्त्र और सीधी सुसाफिरी होने लगी, मिश्र और अरब समुद्र के रास्ते यह योग योग में हुआ। फिर स्वेन नहर खुलने के बाद तो योग में भी दृष्टि होने लगी। यह योग प्रचलित हो गया।

सन् १८३८ में गुजरात के वादशाह अहमदशाह ने मालवे के एक शहर का भी किया। उस समय उम्मीदी सेना में यह योग ऐसा फैला कि बंगालर कर दिया, और उस शहर से बंग उठाकर आगना पड़ा। तब से आर्योगी राज्य होने तक इस योग के लिये कोई बड़ा बंदोबस्त नहीं किया गया। आर्योगी सरकार ने इस योग की जाति पर विशेष ध्यान दिया।

सत्र प्रथम सन् १८८१ ई० में सरकार का ध्यान इस योग गया। इस साल कर्नाट प्रदेश बंगाल के ५ हजार सिपाही लेकर दक्षिण की तरफ सर आगर फौ की सेना में मिलने के लिये निकला। मार्ग में ही फौज में हैजा फूट पड़ा और ११८३ सिपाही इस योग की मृत्यु चढ़े। कर्नाट प्रदेश ने अपनी जगती में लिखा है कि ऐसी भीषण रीति से यमदूतों ने कहर बर्पा किया कि सब कोई यह समझता था कि अत्यन्त इस महामृत्यु के पहले पहुँचा। इसी साल बंगाल में खूब शोर का हैजा फैल रहा था।

सन् १८८३ में इतिहास का कुंभ मग, इसमें ऐसा अत्यन्त हैजा फैला कि २० हजार मनुष्य इसके चपट में पिस मरे। इन दिनों मद्रास में इसका बड़ा शोर था। सन् १८९० में बंगाल के बीस हजार पराने में खूब हैजा फूटा, जिससे १० हजार मनुष्य मरे गए। उसका आँखा देखा वयस जेठवर दिठलर लिखते हैं—

“बाजार में मरी फैल रही है। इसमें योगी के अत्यन्त योग में चढ़े और पूँजन हो रहे हैं, फिर चकर, बेहोशी, उल्टी और दस्त लगते हैं। योगी का चेहरा चित्तुर और शरीर अंगुलि निवृत्त हो जाता है, और नाड़ी खो जाती है। जो ऐसे योगी को प्रथम 'केलोमेल' की आ पर माया और पीछे अकीम न दी जाय, तो योगी २४ घंटे में मर जाता है।”

उसी साल के नवंबर मास में कर्नालीन गवर्नर जनरल वारन हेस्टिंग्स की फौज में हैजा फैल गया। इन दिनों मराठों से आर्योगी की लड़ाई हो रही थी और बुंदेलखंड में पिस के किनारे उसका पड़ाव था, उस समय का वयस हेस्टिंग्स ने अपनी जगती में इस तरह लिखा है—

“सन् १३वीं नवंबर, १८१०—कलकत्ता और दक्षिण के प्रांत में अत्यन्त हैजा फैल रहा है। छावनी में भी यह फूट निकला है। योगी नदी के रास्ते चढ़कर यह योग पटना, गान्धीपुर, कर्ना और कानपुर तक पहुँच गया है। यहाँ तोलावों का पानी ही खराब पिया जाता है, जो कि

न हुआ था, वहाँ से चारों तरफ फैला। मोरीशस के पास 'ग्राइल आर्क फ्रांस' का द्वीप है। वहाँ के गवर्नर की चेष्टा से यह रोग वहाँ फैलने से रुक गया।

सन् १८२३-२४-२५ के साल में हैजे का जोर बहुत कम रहा। तिसके बंगाल में शोच-वृद्ध उपद्रव चलता रहा।

सन् २६ में फिर दूसरी जोर पकड़ा। सबसे ज्यादा जोर दक्खि बंगाल में, ब्राह्मक कलकत्ते के आस-पास के प्रदेश में, हुआ।

१८२७ ई० में बापय्य प्रात में उसका जोर बढ़ा, और राजपूताना और पञ्जाब में फैल गया। उसके बाद भारत-भर में बगढ़-बगढ़ फैला, और अंगरेजी फौज में बहुत स्थानों पर खूब जोर से फूट निकला।

१८२६ में लॉर्डवॉट कोलिन, जो उस वक्त हिरत में था, लिखता है—“हैजे का जोर तमाम अफगानिस्तान में फैल रहा है। यह खुरासान से ईरान में दक्खिन हुआ है। ईरा की राजधानी तेहरान बर्बाद हो गई है। बुखारा भी चौपट हो रहा। वहाँ से यह रोग सो की सरहद के औरतबारी नगर में आने-जानेवाले व्यापारियों के द्वारा फैला है।”

सन् १८३० में ईरान में रोग का खूब जोर रहा, वहाँ से वह कास्मियन-समुद्र के तट लाजिन और रेथी नगर में दक्खिन हुआ। उसके पीछे टिफलिस और आर्मेनिया में आया। वहाँ से मास्को और पेत्रिमी रुस में छुटा, इन दिनों पोलैंड और रुस में युद्ध हो रहा था। इस सुश्रवसर पर पोलैंड में भी इसके चरम पहुँच गए।

सन् १८३१ में समस्त रुस में हैजा फैल रहा था। वहाँ से स्वीडन में उसका प्रवेश हुआ, यही ही आस्ट्रिया और जर्मनी की राजधानियों में भी उसका प्रवेश हो गया। इन दिनों उत्त-जर्मनी में फ्रैंकफर्ट, हिरन और कुछ नदियों में मछलियाँ घटाय भर रही थी। यह आसानी से चढ़कर ईंग्लैंड के लगभग की यात है। अष्ट्रेलियर के आत में यह रोग हैजा के रास्ते बहान में चढ़कर ईंग्लैंड पहुँचा। वहाँ से इटलैंड चढ़ने में जो लोग बहान पर मान लादते-उतारते थे, उनमें फैला। फिर ईंग्लैंड में बगढ़-बगढ़ फैल गया। सन् १८३२ के जनवरी में एडिनबरा में, फरवरी में लंदन में और मार्च में इलिन में दक्खिन हुआ। ईंग्लैंड से केले के रास्ते फ्रांस में प्रवेश किया। इन दिनों पेरिस में एक-एक दिन में ४-५ सौ मृत्यु मरने लगे। जून में यह रोग इलिन में बनेहा के करीब के शहर में फैला। इलिन से एक बहान १७३ गावियों के साथ पेरिस में चला। कर्क बद्रगाह से निकलते ही उसमें हैजा फूट निकला। जिनमें ४५ मृत्यु बर्बाद पहुँचते-पहुँचते मर गए। इन लोगों की कीचक से थोड़े फासले पर एक टापू में उतरा गया था, पर कीचक से लोगों का जाना-थाना बने रहने से यह रोग वहाँ फूट पड़ा। वहाँ से यूनाइटेड स्टेट्स न्यूयार्क और फिलडेल्फिया में फैल गया। वर्ष के पीछे-पीछे अमेरिका के अधिकारी में फैल गया।

१८३१ की यात—लॉर्डवॉट ने इस जोर उस समय भारत-समुद्र की जोर में बगढ़

वहाँ से यह रोग यूरोपीय और अफ्रीकी नदी के ऊपर के देशों में फैलता हुआ योरोप में चला गया। उधर साल-भर से उखरी और अकालितस्तन में जो बीमारी फैल रही थी, वह फैलते-फैलते लगातार इन्हीं देशों में योरोप में पहुँची। गरीब ४ जुलाई १८७७ में आरोग्य-शास्त्र में रोग के चिह्न देखे गए। वहाँ से और नवम्बर, दिस, नवम्बर, मार्च की बीमारी यहाँ में पहुँचा, और पीछे इस के विज्ञान देश में चारों तरफ फैल गया।

सन् २८ में फरीब-करीब लगभग योरोप में यह रोग देख पड़ा था। इसी साल इस के कोस्टल बंदर से एक जहाज इंग्लैंड के लीथ बंदर पर आया। इस जहाज के खानि में राखे हुए बीमारी के बीजा फैल गए, उनके ही कारण थोड़े ही दिनों में लगभग इंग्लैंड के सब इंग्लैंड में रोग फैल गया। उसी तरह से इन्हीं से निकला हुआ एक जहाज इंग्लैंड के ब्रिस्टल में पर आया। उस पर भी खानि में बीजा फैल गए थे। इसी साल थापलैंड में रोग का लक्षण देख पड़ा। एक आदमी जो कि पहिले नवम्बर से आया था, उसे बेसपेसल क्वारेन्टन में दाखिल किया गया। सबसे पहले उसे यह रोग लगा, और उसके बाद व हाउस के दूसरे लोगो में और वहाँ से लगभग आधे हिस्से में फैल गया।

सन् १८८३ से १८८८ तक १५ वर्ष तक अमेरिका में बीजा बिखरने लगे और उस पर इसी साल के नवम्बर में फ्रांस के न्यू ऑर्लिन्स की जाते हुए एक जहाज के यात्रियों बीमारी फैली। उनमें से कुछ की वहाँ के अस्पताल में रक्खा गया। उनमें यह न्यू ऑर्लिन्स में फैल गया, और वहाँ से मिचिगन-नदी के किनारे बसे नगरों में फैल। दूसरे सा पस में फैल गया, और वहाँ से मिचिगन-नदी के किनारे बसे नगरों में फैल। दूसरे सा United States में फैल। इस साल रोग का जोर एशिया, योरोप, अमेरिका और योरो के और-और हिस्सों में लास-लास भाग में दिखाई दिया, वहाँ वह अत्यंत भयंकर था, और जहाँ मनुष्यों का नष्ट किया।

सन् १८९० में यह रोग लगभग हिंदोस्तान में बड़े जोर से फैला। अकेले बंबई में इस साल में ४७२६ और सन् ९१ में ४००० मृत्यु मरे। बंबई से यह रोग जहाजों के द्वारा बसरे में फैल। सन् ९४ में बंबई के कुछ हिस्सों में इस रोग का ज्यादा जोर रहा। इस बार बंबई के पीने के पानी में ही इस रोग का असर उभरा था। नल की माँकलिस-लिस भाग में गंदी पानी आता था, उसी भाग में बीजा का जोर दिखाई पड़ा। और जहाँ-जहाँ पानी छुनकर आता था, वहाँ बीमारी का जोर बिखरने लगे था। यह बात स्थान में स्थान ही पाँचपाँच से एक क्षण वनकर बाहर कपनी की इस बात पर सबूत दिया कि यह जहाज के लोगो की रेत से खानकर पानी पहुँचाए। और जहाँ ही साफ पानी मिलने लगा, जहाँ ही रोग का जोर वहाँ बहुत कम हो गया।

सन् १८९६ में मारिशस में यह रोग फैला। जनवरी मास में ही दो जहाज कलकत्ते से मारिशस की रवाना हुए थे। इन दिनों कलकत्ते में बीमारी का जोर था। इससे इन दो जहाजों के खानि में रोग फैल पड़ा। मारिशस के अधिकारियों ने इन लोगों को

[illegible][illegible]

कृष्णस्य

உள்ளே

चीन आदि देशों में यह रोग निरंतर बना रहता है। इन भागों में इसका उपद्रव मानो घर कर गया है। भारत के ये भाग नीचे और तर है। इन स्थलों में कार्-कार्तिक या अग्रहन के महीनों में अथवा चैत्र-वैशाख मास में रोग का जोर विशेष रहता है। बाक़ी महीनों में थोड़ा-बहुत चलता ही रहता है। इन स्थलों में जो तीर्थ-यात्री जाते हैं, उनमें अधिकांश कसार, गुडधानी, लड्डू, मुरमुरे आदि बाँधकर साथ ले जाते हैं। और उन्हें ही महीनों खाया करते हैं। और अधिकांश में उसके शिकार होते हैं। योरप और अमेरिका में अभी तक यह रोग निरंतर बना रहता नहीं दीखा है।

२—भारत के अन्य भागों में यह रोग महामारी की तरह फैलता है। और एक स्थान से दूसरे स्थान पर आनन-फ़ानन पहुँचता है, और जहाँ पहुँचता है, सफाया कर देता है। योरप और अमेरिका में भी जहाँ-जहाँ यह रोग फैला, महामारी के रूप में फैला, और अधिकांश में यही से गया। कभी-कभी योरप में खूब जोर का हैज़ा फूटा ज़रूर है, पर इससे जितनी मृत्यु हमारे देश में होती है, इतनी योरप में नहीं होती, और न योरप-अमेरिकावाले इस रोग से इतना भयभीत ही होते हैं।

३—कभी-कभी हैज़े का एकाध रोगी देखने में आता है। किसी-किसी वस्ती में दो-चार केस होकर रह जाते हैं, और रोग का ज्यादा जोर नहीं होता। इसका कारण यही हो सकता है कि ऐसे रोगी कहीं बाहर से रोग का बीज लेकर आए, परंतु उस स्थान में रोग के फैलने के कारण न होने से महामारी के रूप में हैज़ा नहीं फैला।

इसमें तो संदेह नहीं कि रोग उड़कर लगनेवाला है, और इसकी छूत नदियों अथवा स्थल के रास्ते भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर फैलती है। अब विचारणीय विषय यह है कि यह छूत किस प्रकार की है। इसकी उत्पत्ति का स्थान और कारण क्या है? किस तरह इसका एक स्थान में फैलाव होता है। और किस-किस पदार्थ के द्वारा शरीर में प्रवेश करता है। इस पर भिन्न-भिन्न विद्वानों के भिन्न-भिन्न मत हैं, किन्हीं का मत है, इस रोग की छूत हवा में है, किसी का मत है, पानी में कोई कहते हैं कि गंदगी से यह छूत उत्पन्न होती है। किसी का मत है, श्वास-नलिका में होकर इस छूत का विष शरीर में जाता है। किसी का मत है कि इस रोग का असर पहले आमाशय पर होता है। अब इन सब पर विचार करना चाहिए।

किसी वस्ती में जब हैज़ा फूटता है, तो उसके फूटने के कारणों का वहाँ के प्रत्येक निवासी पर समान ही असर पड़ना चाहिए। क्योंकि हवा, पानी, धरती, खुराक सबकी एक-सी हो होती है, और इन्हीं में रोग की उत्पत्ति के कारण भी रहने चाहिए। बहुधा देखा गया है कि प्रारंभ में कुछ मनुष्यों को हैज़ा हुआ और फिर एकदम उसकी संख्या बढ़ गई।

अब इस बात पर विचार करना चाहिए कि हवा में हैज़े की छूत है या नहीं। आमतौर से यह रोग चैत्र, वैशाख और ज्येष्ठ में, अथवा कार, कार्तिक या अग्रहन में फैलता है।

ही अधिक मात्रा में होता रहता है। पहले जब रेलें नहीं थीं, कलकत्ते से दिल्ली तक महीनों का रास्ता था, परंतु रेलों के कारण अब तो घंटों में दिल्ली-कलकत्ता का आना-जाना हो रहा है। यदि इस प्रकार मनुष्यों के साथ ही यह फैलता हो, तो कलकत्ते में रोग फैलने के ७-८ दिन बाद ही दिल्ली में, दिल्ली से २-४ दिन में लाहौर में, वहाँ से पेशावर आदि में, इस तरह तमाम हिंदोस्तान में थोड़े ही दिनों में फैल जाना चाहिए। परंतु ऐसी घटना दीख नहीं पड़ती। देश-भर में सर्वत्र रेलों का जाल फैला रहने और नित्य लाखों मनुष्यों का निरंतर आवागमन रहने पर भी हैजे का उतनी तेज़ी से फैलाव नहीं देखा जाता है। एक बार जब कि सन् १८६२-६३ में रूस और जर्मनी में ख़ूब ज़ोर का हैजा फैल रहा था, उन दिनों सैकड़ों मनुष्य इंग्लैंड जा रहे थे, पर इंग्लैंड में रोग का कुछ भी प्रभाव न पड़ा। इन जानेवालों में इंग्लैंड पहुँचने पर किसी-किसी को रोग का आक्रमण हुआ भी, पर देश में रोग फैला नहीं। हमारे यहाँ भी बहुधा ऐसा ही देखने में आया है। इससे पता लगता है कि मनुष्यों के स्पर्शास्पर्श और आवागमन से भी यह रोग फैलता नहीं है। सबसे बड़ा उदाहरण इसका एक यह भी है कि यदि ऐसा होता, तो एक घर में ज्यों ही कोई रोगी होता, त्यों ही घर-भर में से किसी का भी बचना कठिन था, साथ ही डॉक्टर, सेवक, नौकर-चाकर वगैरा किसी की भी रक्षा न हो सकती थी। परंतु ऐसी घटनाएँ शायद ही देखने में आती हों।

यह बात सत्य है कि एक मनुष्य से दूसरे को हैजे की बीमारी उड़कर लगती है, परंतु इसका कारण स्पर्शास्पर्श नहीं। इसके अन्य गंभीर कारण हैं। रोगी के नज़दीक रहनेवाले व्यक्तियों में जो रोगी के काम में आई हुई वस्तुओं का सेवन करते हैं, और अपने शरीर और कोष्ठ की सफाई का ठीक ध्यान नहीं रखते, उन्हीं पर इस रोग की दूत उड़कर लगने का भय रहता है। इसलिये रोगी के पास रहनेवालों को अपने बचाव का बहुत ही सावधानी से प्रबंध करना चाहिए। सफाई के अभाव से यह रोग किसी तरह फैलता है। इसका एक उदाहरण स० १८८६ के लेसेंट-नामक एक मेडिकल मासिक में छपा था।

पेनिस्थूलर और थोरिसेंटेल कंपनी के स्टीमर प्रति सप्ताह सिंगापुर के तिलक भग्न बंदर में जाया करते हैं। सन् १८८४ में इस कंपनी के एक मुसलमान यात्री को हैजा हुआ। तिलक भग्न पहुँचकर वह मर गया। उसके बाद गाँव में केस होने लगे। इस रोग के फैलने के मूल कारण जब खोजे गए, तब मालूम हुआ कि मुसलमानी धर्म के अनुसार उम मुर्दे को नहलाया गया और जिस-जिसने उसे नहलाया, उनमें से कुछ को हैजा हुआ। मुर्दे को स्नान कराते वक्त उसके मल-मूत्र से भरे हुए थोंगों को धोना भी पड़ा था। और उन्होंने अपने हाथों को और शरीर को भी पीछे सावधानी से नहीं धोया था। फलस्वरूप ये लोग रोग की चपेट में आ गए। जो लोग मरते गए, उन्हें इसी प्रकार नहलाना

में रहते हैं और बिल्कुल तंगी से अपनी गुज़र करते हैं। उनके मकानों के आस-पास भी बड़ी गंदगी रहती है। बहुधा धनवान् घरों में भी स्वच्छता की तरफ बहुत ही कम ध्यान देखा गया है। बाहर गाँव देहात में बहुधा देखा गया कि घर के बाहर ही कूड़े-करकटों के ढेर लगे रहते हैं। उन्हीं पर मल-मूत्र पड़ता और सड़ता रहता है। पशुओं का गोबर बहुधा खाद के लिये सड़ाया जाता है। दिल्ली-जैसे शहर में प्रायः पाख़ाने ऐसे देखने को मिलेंगे, जो मकान में घुसने के मार्ग में हैं और वहाँ की दुर्गंध और अंधेरा कभी भी दूर नहीं होता। जयपुर में पाख़ाने और मोरी का ऐसा गंदा प्रबंध देखने को मिला कि जिसका वयान नहीं हो सकता। ऐसे पाख़ाने कभी साफ नहीं किए जा सकने और उनकी गंदगी पास के कुओं, बाबडियों पर असर डालती है। जयपुर में मोरी के बहने का कोई बंदोबस्त नहीं है। प्रत्येक घर के साथ एक कुंड है और उसमें गंदा पानी जमा होता रहता है। गली-भर सड़ी रहती है। पेशाब का छिड़काव प्रत्येक गली में देखा जा सकता है। बहुत-से घरों में रसोई का गंदा पानी व नहाने और कपड़े धोने का गंदा पानी घर के इधर-उधर इकट्ठा होता रहता और सड़ता है। अभी हाल में एक केस मेरे सामने आया। एक गाँव में प्लेग फैल रहा था, एक १४-१५ साल की लड़की पर, जिसका विवाह ५-६ दिन प्रथम ही हुआ था, प्लेग का आक्रमण हुआ और दो दिन बाद वह मर गई। कारण खोजने पर मालूम हुआ कि प्लेग-आक्रमण के दिन उसने एक एकौड़ीवाले के घर जाकर दही-बड़े खाए थे, उसके घर की मोरी की दुर्गंध सदा तमाम मुहल्ले में रहती है, जब कभी हैजा, प्लेग होता है, सबसे पहले इसी घर में उसके चिह्न दिखाई पड़ते हैं। पिट्टी और रटाई का पानी, दही-कौड़ी आदि वासी होने पर नित्य मोरी में फेंक दी जाती थी और बारहो मास उनकी मोरी सड़ी रहती थी।

बंबई में पाख़ानों की गटर की व्यवस्था है। वहाँ मल को भगी उठा नहीं ले जाता, वह पानी की गटर में बह जाता है। उसका अधिकांश वही जमता रहता है। इन गटरों के पास रहनेवाले चाहे भी किसी मनुष्य को बड़ी आसानी से ऐसे छूत के रोग लग जाते हैं, और थोड़े ही कारणों से रोग का भरपूर विस्तार हो जाता है। क्योंकि रोग-उत्पादक कारणों की भरपूर ख़ुराक मिल जाती है। यह बात निश्चय है कि ऐसे रोग गंदी जगह में इस तरह फैलते हैं, जैसे बारूद में आग लगा दी हो।

यदि किसी गाँव या घर में मुद्दत से गंदगी रही है, और उसमें किसी छूत के रोग का आक्रमण भी न हुआ हो, तो इसका यह अर्थ कदापि न लगाना चाहिए कि वहाँ गंदगी हानिकर नहीं है। हैजे-जैसे छूत रोग को सहारा देनेवाली वस्तु गंदगी को छोड़ दूसरी नहीं है। सन् १८८४ में योरप में हैजा फैला। उस समय जो गाँव ज्यादा गंदे थे, वे उसके रूपाटे में आ गए, फ्रांस का टुलोन नगर योरप-भर में गंदा मशहूर है। पर वहाँ कभी हैजा नहीं फैला था। सन् १८८४ में जब योरप में हैजा फैला, तब एक जहाज़ वहाँ गया, उस पर



पंजाब और राजपूताने की धरती अधिकांश में रेतीली, सूखी और ऊँची है, इसलिये वहाँ हैजे का प्रकोप खासकर राजपूताने में बहुत ही कम दीखता है।

एक बात और विचारने योग्य है कि जय-जय अनाज की मँहगी हुई और अकाल पड़े, तब-तब हैजे का भी देश में प्रकोप हुआ। सन् १८६४ ई० में बंबई में वरसात की कमी से अकाल पड़ा, उसके अगले ही साल वहाँ खूब हैजा फूटा, और सन् ६६ में अधिक वृष्टि से खेत सड़ जाने से अनाज का भाव चढ़ गया, लोग भूखे मरे, इससे प्रबल हैजे का प्रकोप हुआ। सन् ७६ और ७७ में भारत के अधिकांश में अकाल पड़ा, और लाखों मनुष्य भूखे मरे, साथ ही हैजा भी फैला। इन दो वर्षों में अँगरेज़ों राज्य में ही दस लाख मनुष्य हैजे से मर गए थे।

ऐसा देखा गया है कि जिस साल वरसात कम होती है, उससे आगामी वर्ष वर्षा शुरू होने पर आपाढ़, श्रावण के मास में हैजे का प्रकोप होता है।

वरसात की कमी के कारण ग्रीष्म में धरती शीघ्र सूख जाती है। उस सूखी धरती पर वरसात अधिक जोर से पड़े, हवा में फिर भी गर्मी बनी रहे, तो हैजे के उत्पादक कारण उत्पन्न हो जायेंगे। ऐसी हवा कभी-कभी गर्मी में भी देखने में आती है।

वर्षा की कमी या ज्यादाती से जब कभी-कभी अन्न का भाव चढ़ जाता है, और गरीब लोग भूखों मरने लगते हैं, और पूरी खुशक न मिलने से या कदन्न खाने से उनकी तदुस्ती बिगड़ जाती है। वे दुर्बल, दुखी, रोगी होने से भूख-प्यास तथा सर्दी-गर्मी सहन करने में असमर्थ होते हैं। अकाल में कच्चा-पका, जो थोड़ा-बहुत अन्न या सड़े-गले फल-फूल-पत्ती बों मिल जाते हैं, खाकर निर्वाह करते हैं। इससे इनका आमाशय और अंतर्धियाँ कमजोर हो जाती हैं। और रोगोत्पादक जंतु उत्पन्न हो जाते हैं, ऐसी ही दशा में इन्हें प्रायः पेट के लिये दूर देश की यात्रा और कड़ा परिश्रम करना पड़ता है। इससे उनका स्वास्थ्य और भी बिगड़ जाता है, ऐसी अवस्था में उनका शरीर रोग के विष को तुरंत ग्रहण कर लेता है।

अकाल के दिनों में जो वायु चलती है, वह भी विलकुल नीरोग वायु नहीं होती, क्योंकि अकाल की अधिक सभावना अनावृष्टि, अतिवृष्टि पर होती है, इससे प्रायः इन दिनों दिन और रात्रि की सर्दी-गर्मी में बहुत बड़ा अंतर रहता है। प्रायः दिन में कड़ी गर्मी और रात्रि में कड़ी सर्दी पड़ती है, साथ ही हवा गीली चलती है। इससे शरीर ढीला और निस्तेज हो जाता है। इसलिये उन दिनों हैजे को पोषक-तत्त्व मिलता है।

निस्संदेह यह रोग शरीरों का रोग है। कभी-कभी भले ही अमीर लोग इसके रूपों में आ जायें, यह दूसरी बात है।

नीची और गीली धरती में हैजे का जोर प्रायः वैशाख और ज्येष्ठ महीने में होता है, और ऊँची तथा सूखी जगहों में वर्षा ऋतु में होता है। इन दिनों में दिन और रात्रि की गर्मी में विशेष अंतर रहता है। इस कारण हवा में ज्यादा गीलापन रहता है। गुजरात, दक्षिण

मनुष्यों के मल-पूत्र को साफ करने का भी ठीक प्रबंध नहीं होता। इससे हवा दूषित हो जाती है। इसके सिवा जगन्नाथपुरी का पानी साधारण रीति से रोगोत्पादक है।

ऐसी बस्तियों में जब लाखों मनुष्यों का जमघट भर जाता है, तब वहाँ का पानी पीने के योग्य ही नहीं रहता, उसके पीने से बहुधा ऐसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कुछ लोग जगन्नाथपुरी में मंदिर के पास जो एक टंकी है, उम्मी का पानी पीते हैं। जगन्नाथ की मूर्ति के पास भोग रखने पर वह स्थान पानी से थोड़ा डाला जाता है, वही पोवन उस टंकी में जाता है, धर्मांध लोग इस पोवन को अतिगण्य पवित्र समझते हैं और जब तक वहाँ रहते हैं, उस पानी को पीते हैं।

हर हाजत में चाहे किपी रोग के प्रभाव से, या अकाल, गरीबी, यात्रा या अन्य कारण से यदि मनुष्य की अंतर्द्वियों या आमाशय में ठीक कार्य करने की शक्ति नहीं होती, तो हैजे का विष शरीर में प्रवेश करता है। उस समय यदि आव-हवा में भी इसके चेप को बढ़ने और पोषण होने के कारण हों, तो फिर वह फूट निकलता है। अगले अंक में हम 'हैजे के चेप' का विस्तृत वर्णन करेंगे।

हैजे का जहर

यह बात पिछले प्रकरणों में बता दी गई है कि हैजा हिंदोस्तान में किन-किन स्थानों में निरंतर बना रहता है, और उसका विष किस ढग से एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचता है, कैसी आवोहवा में यह विष जोर पकड़ता है और कैसी प्रकृति के मनुष्यों पर उसका ज्यादा असर होता है। अब हम यह बतलाना चाहते हैं कि यह जहर किस प्रकार का है। डॉ० एन्० सी० मेकनामारा जो बंगाल में कई वर्ष तक हैजेवाले स्थानों में रहे, और जिन्होंने वर्षों तक अनुभव करके बारीकी से इस बात की खोज करके कई पुस्तकें और लेख लिखे थे, उन्होंने सन् १८६६ के साल में ऐशियाटिक कालेरा-नामक एक पुस्तक छपाई थी, उसमें वे लिखते हैं—

अमुक जाति का सेंद्रिय पदार्थ मनुष्य के कमजोर आमाशय और अंतर्द्वी में प्रवेश करता है, जिसके असर से मनुष्य पर हैजे का आक्रमण होता है। और जब आमाशय और अंतर्द्वी आरोग्य होती हैं, तब वह पदार्थ आमाशय के पाचक-रस (गेस्टिक ज्यूस) में मिलकर कमजोर हो जाता है। यह सेंद्रिय पदार्थ किस वस्तु से बना है, यह जानने के लिये उक्त डॉक्टर साहब के समय में उपयुक्त साधन नहीं थे। परंतु इस सबध में बहुत दिन तक विचार-विवेचन होते-होते दूसरे विद्वानों ने भी इस पदार्थ को स्वीकार किया, उन्होंने खोज करके जाना कि अच्छी तंदुरुस्तीवाले मनुष्य के शरीर में यह विष प्रवेश नहीं कर सकता। कदाचित् ऐसे मनुष्य पर रोग का हमला भी हो, तो उस पर उसका विशेष जोर नहीं होता। इसका कारण यह है कि आमाशय का पाचक रस अम्ल होने के कारण हैजे के विष को मिट्टी कर देता है। पर जिन मनुष्यों के आमाशय खराब होते हैं, तथा जिनके आमाशयों में चार पदार्थों का ज्यादा संग्रह होता है, उन्हीं को आम तौर से हैजे का आक्रमण होता है। चार रस हैं



जाते हैं। यदि किसी वस्तु में उक्त वस्तुओं के लगे रहने का संदेह है, तो उस वस्तु को अच्छी तरह धूप देने पर उबका नाश हो जाता है। हैजे के रोगों के कपड़े गीलों की झुल में धिस-भर धूप में पड़े रहने दिए जाय, तो फिर उनको सब कीड़े मार जाते हैं। रगड़े, कंबल आदि के दाय को दूर करने के लिये ३-४ दिन तक धूप में उबाना चाहिए। ये वस्तु सूखे शय पर नहीं रह सकते, पके हुए पर अवश्य सूख पा सकते हैं।

खारी पानी में हैजे के कीड़े मिले रहने का भय है। इसलिये खारी पानी के ऊपर, तालाबों के पानी का हैजे के दिनों इस्तेमाल करना अत्यंत भयानक है। जिन जलाशय या नदियों का जल संशुद्ध पदार्थ से युद्ध हो—जैसे गंगा आदि का—वैसे जल में थोड़ी-बहुत मात्रा में ये वस्तु मार जाते हैं। हिमाचल पर्वत से उतरते ही वर्षा जलकर जो पानी शीतल रहता है, उसमें प्रवेश करते ही हन कीड़ा का नाश हो जाता है।

हृय एक ऐसी वस्तु है, जो प्रत्येक जाति के वस्तुओं को अपनी तरफ वृद्धी के लक्ष्य पृथ कर लेता है। हृय दुर्बल के बाद यदि थोड़ी देर तक उसे आस-पास की हवा में खुला रखवा जाय, तो उसमें शूलर ऐसे वस्तुओं का प्रवेश हो जायगा। हैजे के वस्तुवाले पानी में थोड़ा हृय गर्जन में हृय दुर्बल से कभी-कभी उसमें रोग के वस्तु प्रवेश पा जाते और वही शीतल पदार्थ हृय हृय गर्जन में हृय दुर्बल से हृयवा जाय, तो कभी-कभी उसमें उक्त वस्तु प्रवेश करती है। यदि यह हृय आ-छः पड़े रखवा रहे, और उसमें खटाई उत्पन्न हो जाय, तो उससे हन वस्तुओं का नाश हो जायगा। दुर्बल लकाल गायें हृय हृय में हन वस्तुओं को प्रवेश का मौका नहीं मिलता।

हैजे के समय ही जवला कभी-कभी अतिसार में या संक्षिप्ता खा लेने के बाद दीर्घ पर्वत हो। वस्तुवा पृथवा होला है कि हैजे के दिनों में यदि किसी को पृथवा मारी दुर्बल हो जाय, तो उसे हैजा हो सकती है। इसमें लकाल कभी-कभी हैजे के आक्रमण को साधारण अतिसार समझकर दवाइती में लगे पड़े रहते हैं। इस भूल का कभी-कभी खेद-जनक परिणाम देल पड़ता है, क्योंकि उसकी उत्तिव चिकित्सा होती ही नहीं।

कभी-कभी पृथवा होला है कि हैजे के जवला और रोग में प्रवेश कर चुकने पर भी हैजा नहीं होता। कई दिन तक रोग के चिह्न प्रकट नहीं होते। परंतु अंतरी में सुखी, वैश्वना आदि चिह्न अवश्य दीर्घ पड़ते हैं। इस अवसर पर फौरन साधारण हो जाने की वृद्धी मारी जाकर है। थोड़ी भी सावधानी से मनुष्य के प्राण बच जाते हैं।

कभी-कभी हैजे का रोगी आराम होने पर रोग फिर से उलट पड़ता है। वास्तव में शरीर यह है कि रोगी के शरीर में आराम होने पर भी कुछ दिन वस्तुओं का जोर अवश्य बना रहता है। इसलिये जब तक रोगी चिह्नकल आरोग्य में हो जाय, उसे बहुत ही सावधानी से रहना चाहिए। साथ ही उससे दूसरे लोगों को भी दूत का भय है, इसलिये उन लोगों की भी दृष्टि से कुछ दिन बचकर रहना चाहिए।

पर उपाय प्रभाव नहीं पड़ता। शरीर में जाने ही वे नष्ट हो जाते हैं। दिन स्थानों में रखा बना रहता है, जहाँ ये बँध कभी नष्ट नहीं होते, थोड़े-बहुत बने रहते हैं, जहाँ उन्हें श्रुतकृत दवा और खुराक मिलती है, तत्काल चढ़कर रोग फैला देते हैं। यदि किसी में मरफू बलवान् बन्ध उत्पन्न हो गए हों, तो उन पर बँधुनाशक दवा भी पूरा असर नहीं करती। हाँ, कुछ कमी जरूर हो जाती है।

केवल यही बात नहीं कि जिस रोगी में ये बँध हों, उसके पीने ही से रोग शरीर प्रवेश करता है, परन्तु ऐसे रोगी में बर्तन या बस्त्र पीने पर भी रोग शरीर में प्रवेश कर का भय रहता है। एक बार आगरा में, शाहजहाँ मुहम्मद में, हैजा फैला। उस समय एक डॉक्टर ने, जिसे सरकार ने इसकी खोज की नियत किया था, जाँच करके पता लगा कि यहाँ कुल १६ मर्द और ११ बियाँ को हैजा हुआ, जिनमें एक हिंदू और २६ मुसलमान थे। ये सब पास-पास रहते थे। ये सब गरीब लोग थे, और पास के एक कच्चे कुँ में पानी पीते थे। बहुत बारीकी से पता लगा कि उस कुँ के पानी में कुछ-दरौन करने और गोबर मजाने तथा बहते का पानी पीने से उन पर रोग का आक्रमण हुआ था। उसमें रोग के बन्ध थे। आधुनिक कुँ में 'पर्सोनेट ऑफ़ पोटाशियम' डालकर उस कुँ तथा अन्य कुँओं का भी पानी शुद्ध किया गया। इसके बाद शीघ्र ही रोग का उपद्रव शांत हो गया। यह कहना जा सकता है कि यदि हैजे का विष पानी ही के द्वारा शरीर में पहुँचता है, तो जितने लोग इस जल को पीते हैं, उन सब पर क्या नहीं रोग का आक्रमण होता ?

इसका कारण क्या है ?

इसका कारण यह है कि जिसके शरीर मजबूत है, जिसका जिनकी पाचन-शक्ति अच्छी है, उनके शरीर में ये बँध प्रवेश नहीं कर सकते हैं। परन्तु जिनकी पाचन-शक्ति कमजोर होती है, इसके प्रभाव से ये बन्ध तत्काल नष्ट हो जाते हैं। परन्तु जिनकी पाचन-शक्ति कमजोर होती है, इसके प्रभाव से ये बन्ध तत्काल नष्ट हो जाते हैं। यह सब स्पष्ट में स्पष्ट पाचन-शक्ति होती है, तो एक प्रकार का रस पैदा होता है। यह रस स्नायु में प्रवेश है, उनके शरीर में ये बँध प्रवेश नहीं कर सकते हैं।

जिस जल में मल-मूत्र मिलता रहता है, उसी में इन बँधुओं की विशेष प्रणय मिलता है, और वे उसमें घुल जाते हैं। जैसे पानी में अधिक बँध रहते हैं। इसलिए यदि इस पानी में थोड़ा थोड़ा भी घुट में लागे, तो हैजा हो जाता है। गंगा और यमुना के जल में ये बँध बहुत कम जतिव रह सकते हैं।

यह भी देखा गया है कि जो लोग पानी की अच्छी तरह छानकर पीते हैं, उन्हें और इसका नहीं होता। देखा गया है कि एक ही गाँव में एक ही जलाशय का पानी भिन्न-भिन्न लोगों ने लिया, और जिन्होंने उसे छानकर या पकाकर पिया, उन पर रोग का आक्रमण नहीं हुआ, और जिन्होंने इस जल पर छान नहीं किया, उन पर रोग का आक्रमण हुआ। यह

यह भी एक बात है कि गरीब और अमीरों पर इस रोग का एक-सा प्रभाव पड़ता है। ज़्यादातर गरीब लोग ही इसके शिकार होते हैं, जिन्हें भर-पेट खुराक नहीं मिलती। परंतु जो गुटिका आदि करते हैं, उनकी अंतर्हीन तक उस बांधू प्रायः नहीं पहुँचते। अक्सर के समय यद्यपि अमीर-गरीब सब एक ही बल बढ़ते हैं, तो भी ज्यादातर गरीबों पर रोग का आक्रमण होता है। प्रायः देखा गया है कि जब-जब अकाल पड़ा है, गरीबों में दौला फैला है। जिस साल में परसत और पाक की कमी होती है, उस वर्ष में नदी धीरे-धीरे सूख जाती है। कुछों का पानी भी गहरा हो जाता है। इसीलिए बहुत लोम जल की स्फूर्जन का विना विचार किए जो जल संचालन से उन्हें मिल सके, उन्हीं उपयोग करते हैं। यद्यपि देश के दिनों में गरीब लोग नंगे वदन खुले हवा में रात को सोते हैं, और कच्चा-पक्का भोजन, जो मित्र जाय, खाते हैं, इससे वे निश्चित कमज़ोर हो जाते हैं, और यदि उनके शरीर में रोग ने प्रवेश किया, तो उनका चयन कठिन हो जाता है।

देशा केवल पानी ही के द्वारा फैलता है, इसी पर न भूलना चाहिए। पानी के कारण उसका प्रसार अधिक तीव्र अवश्य होता है, और वहीं देशा फैलने का मुख्य कारण भी है, परंतु पानी के सिवा खुराक, दूध, कपड़ा आदि के द्वारा भी इस रोग के बांधू शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं, और रोग फूट निकलता है। प्रायः प्रथम दृष्टि बच्चों द्वारा रोग के बांधू पानी में मिलते हैं, और पानी से फिर उनका फैलाव सर्वत्र होता है।

सन् १८२४ में मर्सी के दिनों में कानपुर क्षेत्र में कई और का हुआ कुआँ, जिसमें बली का सत्तरहवाँ भाग नष्ट हो गया। मोक्षसर हैनरिकन ने छायनी में आकर रोग के मुख्य-कारण की जाँच की। पानी, खुराक, दूध और सब सामान की जाँच की गई। पानी में बहुत ही मिल, पर खुराक, दूध और रस्मई-घर के पानी में पाए गए। यह भी पता लगा कि वह ई के कुछ स्थानों पर नगर के उस हिस्से में रहते थे, जिसमें बीमारों को ले रही थी। उन्होंने के साथ रोग की छत्र छायनी में आई।

के साथ रोग की जड़ खाने में आई ।
 दूध के दान भी रोग फैलने को मिलते हैं । सन् १८६६ ई.
 आयरलैंड में आइरिश-पोटाजोसिस की बीमारी फैली । जो माला फैली
 दूध पशुपालों था, वह गाँव के नशीक रहता था । उस गाँव में उस समय बीमारी फैली
 था, और उस दूध में रोग के बूँद थे, उसी से रोग का आक्रमण हुआ ।
 एक बार ऐसा हुआ कि एक आयरिश डॉक्टर को पास किसी गाँव से कुछ फल आए ।
 डॉक्टर और घर के दो-तीन आदमियों ने उन्हें खाया, और उसी रात को उन्हें बीमारी हुई ।
 कारण खाने से मालूम हुआ कि जो मयूर फल लेकर आया था, वह रातों में एक गाँव में
 कुछ देर ठहरा था, वहाँ बीमारी फैल रहा था, उस गाँव के एक कुँ से खोला पानी लेकर उसने
 फलों पर छिड़क दिया था और वही रोग का कारण था ।
 पड़ोसियों के दान भी बीमारी फैलता है । रोगों के मूल, मूल, धूम, धूम और उन्हीं धूम

होता है, यह निश्चय समझना चाहिए। और उसमें १०० भाग में १ भाग मल और शेष भाग प्रवाही अंश रहता है। पिछले दस्तों में इतना भी मल नहीं होता। इस रोग में १५ से २० तक दस्त एक दिन में आते हैं। दस्त अल्प-मात्रा में होने पर भी शरीर बिल्कुल निचुड़ जाता है। और चेहरे पर ६ महीने के रोगी के समान चिह्न दीखने लगते हैं।

दस्त का यह प्रवाही भाग रक्त में से आता है, उसमें चार का भी कुछ अंश होता है। चूँकि शरीर में से प्रवाही अंश बहुत निकल जाता है, इसलिये रक्त का गुरुत्व बढ़ जाता है। तंदुरुस्त हालत में रक्त का गुरुत्व १०५६ होता है, इस रोग में १०८१ तक हो जाता है। नलियों में से जो प्रवाही भाग निचुड़-निचुड़कर अंतर्द्वियों में और अंतर्द्वियों से दस्त के रास्ते बाहर जाता है, उस स्थान की पूर्ति स्नायु, चर्बी आदि का द्रव भाग करता है। इस कारण शरीर के समस्त अवयव का प्रवाही भाग दस्त के रास्ते थोड़े ही काल में निकल जाने से शरीर बिल्कुल शुष्क और अशक्त हो जाता है।

हैजे के दस्त में एक विशेष प्रकार की गंध होती है। वह गंध दस्त के साथ आनेवाले एक विशेष पदार्थ की होती है, यह पदार्थ सिर्फ हैजे के ही दस्त में आता है। इसमें यदि शोरे का तेज़ाब मिलाया जाय, तो इसका रंग लाल हो जाता है। रोग ज्यों-ज्यों कम पड़ता जाता है, त्यों-त्यों यह पदार्थ भी कम होता जाता है। और उसके बदले पित्त का भाग दस्त में अधिक आने लगता है।

५—कभी-कभी अंतर्द्वी और गुर्दे की तरह फेफड़ा, हृदय और स्नायु में से भी रक्त-त्वाव होने लगता है। यह वात रोग के अत्यंत ज़ोर होने पर होती है, इससे कमज़ोरी और बेहोशी बढ़ जाती है। यदि रोगी जल्दी मर गया हो, तो चीरने पर उसका फेफड़ा सूखा, विभ्रम और वज़न में हल्का मालूम पड़ता है। उसे यदि काटा जाय, तो उसमें खून या और किसी प्रवाही पदार्थ की एक बूँद भी नहीं निकलेगी। फेफड़े पर असर इस रोग में ग्रासकर ठंडे देशों में होता है। सन् १८६२ में जब जर्मनी के हेंबर्ग नगर में हैज़ा फैला था, तब १५२ मनुष्यों की लाशें चीरकर देखी गईं, इनमें से ६२ मनुष्यों के फेफड़ों में सूजन थी।

६—गर्भाशय के श्लेष्मावरण में कुछ सूजन हो जाती है और कभी-कभी उसके भीतर का भाग खून से भर जाता है। इससे कमज़ोरी हो जाती है और शरीर ठंडा होने लगता है। बहुधा रक्त-त्वाव होने लगता है। सगर्भा स्त्री के ऊपर तथा गर्भ के ऊपर इसका ग्रास अल्प पड़ता है। अधिकांश में गर्भपात हो जाता है। सगर्भा स्त्री की मृत्यु होने पर गर्भस्थ जीव की भी मृत्यु हो जाती है।

७—इस रोग में मस्तक में भी थोड़ा-बहुत रक्त जमा हो जाता है। यदि रोग ज्यादा दिन तक ठहरे, तो सिर की नसे फूली हुई मालूम पड़ती हैं। यदि ज्यादा रक्त चढ़ता है, तो वेहोशी हो जाती है। यदि मस्तिष्क में खून न चढ़ा हो, तो भी कभी-कभी सिर्फ पेगाय की रक्त का कारण वेहोशी हो जाती है।

में जमने लगता है। ज्यों-ज्यों रक्त अंतर्डी में जमा होता है, त्यों-त्यों दस्त ज्यादा होते हैं। यह गोला यदि ढेर तक रहे, तो जीवन ठहरना कठिन है। पर अधिकांश में यह फिर प्रवाही बन जाता है। ऐसा होने पर फिर हृदय की चाल ठीक ठीक सुनाई पड़ने लगती है। यह बात कही गई है कि इस रोग में एकदम कमजोरी आ जाती है, और श्वास रुकने लगता है, तथा नाडी खो जाती है। इन सबका कारण फेफड़े में यथेष्ट रक्त का न पहुँचना ही है। धमनियों में रक्त की कमी से नाडी सुस्त पड़ जाती है। शिराओं में रक्त की कमी से चेहरा उतर जाता और काला पड़ जाता है। हर हालत में सभी मनुष्यों पर एक-सा प्रभाव नहीं पड़ता। यदि किसी की अंतर्डी पर ज्यादा प्रभाव पड़ता है, तो दस्त, उल्टी ज्यादा आती है। यदि दूसरे अवयवों पर जहर का प्रभाव होता है, तो दुर्बलता बढ़ती है। जब गुर्दे पर प्रभाव पड़ता है, तब 'पेशाब बंद हो जाता है। मस्तिष्क पर असर पड़ने से बेहोश और हृदय पर असर होने से शरीर की मगनावस्था हो जाती है। किसी वक् सख्त ज्वर आना है, किसी का शरीर बिल्कुल ठंडा पड़ जाता है। परंतु इसका खास चिह्न चावल के मॉड के समान रंगवाला दस्त होता है।

हैजे को चिकित्सा

यह कहा जा सकता है कि हैजे की कोई अमोघ दवा नहीं ईजाद हुई है। परंतु अत्र तक अंगरेजी, यूनानी और आयुर्वेदिक तथा होमियोपैथी जो उपचार उत्तमोत्तम प्रचलित हैं, उनका उल्लेख हम यहाँ करते हैं—

हैजे का सर्वप्रथम बाह्य चिह्न दस्त है। हैजे के दिनों में चाहे जिस कारण से किसी को दस्त लग जायँ, तो भी तत्काल उसका उचित उपचार फौरन करना चाहिए। हैजे के दिनों में आँव, मरोड़, अतिसार होना अत्यंत खतरनाक हैं। शुरू से ही उनका ठीक-ठीक इलाज होना उचित है, जिससे राग रुके, और शरीर कमजोर न पड़े। हैजे का आक्रमण कमजोर शरीर पर ज्यादा पड़ता है। इसलिये इस अतु मे शुरू से ही शरीर को संभालना और रोग का उपचार यथावत् करना चाहिए।

दस्त होने के अनेक कारण हो सकते हैं। कभी-कभी रोग के परमाणु-युक्त और कच्चा अन्न खा लेने से, कभी-कभी अंतर्डी में पुराने एकत्रित मल के कारण से। कभी-कभी रक्त के दोष से दस्त होने शुरू हो जाते हैं। अस्तु। दस्त चाहे भी जिन कारणों से हो, उन्हें बंद करने से प्रथम आमाशय और अंतर्डियों में इकट्ठा हुआ मल निकालना बहुत जरूरी है। जब तक ये पदार्थ अंतर्डी में रहेंगे, तब तक रोगी ख़तर में रहेगा।

यह बात कही जा चुकी है कि हैजे के दस्तों का मुख्य कारण हैजे के कीटाणु हैं। और ये कीटाणु खुराक और पानी के साथ पेट में पहुँच जाते हैं। वहाँ से रक्त में प्रवेग करते हैं। आमाशय और अंतर्डी में ज़हरी रमादि इकट्ठा हो जाता है। दस्त और उल्टी का कारण यही ज़हरी रस है। दन्त, उल्टी के समाने यही ज़हर बाहर आता है। यानी प्रकृति शरीर में से बल-पूर्वक इस

योरप में जब सन् १८६२ में हैजा फैला, तब जर्मनी, इटली और रूस के डॉक्टरों ने विशेषकर अक्रोमियाली दवाइयाँ देनी शुरू की। परंतु पीछे की खोज और अनुभवों ने यह बताया है कि जब तक शरीर में रोग का विष बाकी रहे, तब तक अफोम-जैसी चीज़ देनी उचित नहीं। इस ढंग से उपचार करने से सतोष-जनक परिणाम हुआ है। जर्मनी के डॉक्टरों ने रोग के प्रारंभ में 'केलोमल' और एरंडी का तेल रोगियों को दिया, और उत्तम परिणाम पाया। रूस के एक प्रख्यात डॉक्टर का कथन है—हैजे का ज़हर दस्त के द्वारा ही शरीर से बाहर निकलता है। इसलिये दस्त को एक अंदाज़ से जारी रखना ज़ास तौर से उत्तम है। सन् १८२६ में जो योरप में हैजा फैला था, उस वक्त इंग्लैंड की सरकार के कहने से "रॉयल कॉलेज ऑफ़ फिज़िशियंस" ने हैजे के रोगियों पर अनुभव करके जो सूचनाएँ समय-समय पर प्रकाश की थी, उनका अभिप्राय यह था—

हर हालत में विष शरीर में रहते हुए अफोम-मिश्रित दवा देनी हानिकारक है। परंतु जब देखा जाय कि विष निकल गया है, तब वेशक अफोम की दवा देनी चाहिए।

अफोम-मिश्रित दवाइयाँ, जो हैजे पर अचूक काम करती हैं, इस प्रकार हैं—

१—जायफल (बड़े) हरएक के दो टुकड़े करके एक में गड्ढा खोदकर ३ माशे शुद्ध सिंगरफ़ और दूसरे में २ माशे अफोम भर दे। फिर दोनों को मिलाकर कपरौटी करे। फिर ताँबे की देगची में ७ छटाक घी डालकर वे गोलियाँ उसमें डाल दे। देगची में भी मज़बूत कपरौटी कर दे। नरम आँच से २ घंटे बराबर पकावे। जब कपरौटी सुख हो जाय, फिर गोलियों को निकाल पीसकर रख ले। एक रत्ती से ३ रत्ती तक उचित अनुपात से दे। शद्भुत है।

२—अक्रोम, हींग, कपूर, काली मिर्च, लाल मिर्च के बीज। सब बराबर ले मटर प्रमाण गोली बनावे, अर्क गुलाब से दे।

३—महुए की शराब १२॥ सेर, अक्रोम १६ तोला, जायफल, इंद्रजौ, इलायची प्रत्येक ८ तोला १ महीने बंद कर रखे, पीछे २० से ४० बूँद तक काम में लावे।

४—कपूर, इंद्रजौ, सुहागे का फूला, मिरच काली, हिंगुल शुद्ध, मोथा, अक्रोम सब बराबर ले पानी से गोली चने प्रमाण बनावे। इन्हें काम में ले, उत्तम है।

डॉक्टर लोग जो दवा ऐसे मौक़े पर देते हैं, उनके भी कुछ उत्तम नमूने लिखे जाते हैं—
एरंडी का तेल ६ माशा।

टिंचर ऑफ़ थोपियम १५ बूँद।

पानी शुद्ध २॥ तोला।

इस दवा से पेटन फौरन् बंद होती है। दस्तों का वेग कम होता है। एक बार पेट साफ होने पर फिर विष सचय होने का भय है, इसलिये इसको मात्रा अत्यंत उपयोगी है।

हैजे के रोगी के हाथ-पैर पड़ते हैं, उसमें उसे बड़ी घबराहट होती है। जब तक शरीर

कभी-कभी इस रोग में खून आता है। इसका कारण अंतर्डी की एकाध नस का जाना है—यह खून आना अत्यंत भयंकर है। यदि वह जारी रहे, तो रोगी की जान जोखिम समझना चाहिए। रक्त देखते ही एरंडी का तैल बंद करके नीचे की दवा प्रति घंटे दे उचित है।

तारपीन का तेल २० बूँद, गोंद का पानी ५ बूँद, पानी शुद्ध २॥ तोला—अथवा कुन्जारी ६ माशा, पानी शुद्ध २॥ तोला, अहिफेनासब १० बूँद।

रोग आराम होने पर कुछ दिन तक खिचड़ी, साबूदाना, दूध, भात, दाल का पाइयादि देना और कोई पाचक वस्तु जैसे गंधकवटी, लवणभास्कर आदि भोजन के पीछे दे रहना।

कभी-कभी रोगी की हालत सुधरते-सुधरते ज्वर चढ़ आता है। और पेशाब बंद हो जाता तथा बेहोशी आने लगती है। यह बात बहुधा रोग की प्रारंभिक अवस्था में अफीम बरांडी देने से हो जाती है।

इस अवसर पर ज्वर उतारने और पेशाब लाने को यह अंगरेजी दवा देनी चाहिए—सिडलिट्ज पाउडर २ ड्राम, पानी १ औंस।

इसके बाद प्रत्येक आधे घंटे पर यह दवा दे—नीबू की सिकजवीन ६ माशा, अर्क गुल २॥ तोला, अर्क सौंफ २॥ तोला। (३ मात्रा)

यदि पेशाब बंद हो या थोड़ा आता हो, तो गुर्दों पर फौरन् जोक लगाकर खून निलवा डालना चाहिए। या भरी हुई सींगी तुडवानी चाहिए।

होमियोपैथी पद्धति में भिन्न-भिन्न लक्षणों और उपद्रवों का इस तरह प्रतिरोध लिया है—

(१) अधिक कै-दस्त होने और कपाल पर ठंडा पसीना आने पर, 'वेराट्रम ६' देना।

(२) हाथ-पैर की अधिक ऐंठन पर 'किउग्राम ६' देना।

(३) कै-दस्त के साथ प्रबल प्यास, गात्र-दाह होने पर भी रोगी वद्य से शरीर ठँक रखने की इच्छा करे, शरीर निढाल हो जाय, दुर्बलता और अस्थिरता दिखाई दे, 'आरसेनिक ६' देना।

(४) कै-दस्त के साथ पेट में ज्वाला या तीव्र वेदना और मृत्यु-भय तथा क्षुब्धता अधिक हो, तो 'एकोनाइट रेडिक्स मादर' देना।

(५) निरंतर वमनोद्गम, वमन होने पर भी शांति न हो, तो 'इपीकाक ६' देना।

(६) पर वमन होते ही वमनेच्छा की शांति हो जाय, तो 'आटिम टार्ट ६' देना।

(७) गर्म दस्त, गर्म कै, प्रबल प्यास या प्यास विलकुल न हो, तो 'पडो प्राइम ६' देना।

(८) शीतांग हो, पर भीतर दाह हो, बेहोशी हो, तो 'सिमेली ३' देना। हिमंन सर्व शरीर नीलवर्ण, दस्त, कै और पसीने की अल्पता और अंतर्दाह पर 'कैफूर' देना।

परंतु जहाँ उपर्युक्त व्यवस्था न बन सके, वहाँ दस्त पर राख या मिट्टी डालकर बस्ती से दूर ऐसे ढंग से ज़मीन में गाड़ देना चाहिए कि जिससे बस्ती में उसका कुछ बुरा प्रभाव न हो। दस्त को जलाशय के पास डालना या जलाशय में रोगी के दस्त, उल्टी के कचरे डालना अत्यंत भयंकर है। दस्त उठानेवाले मनुष्य के हाथ गर्म पानी और कार्बोलिक साबुन से तुरंत धुला देने चाहिए।

जिस ज़मीन पर या बर्तन में रोगी ने दस्त किया हो, उसे खूब साफ करना चाहिए। और गर्म अंगारे या गर्म राख डालनी चाहिए। धरती पर यदि हुआ हो, तो जगह साफ करके वहाँ पर कार्बोलिक पौडर डालना चाहिए। अगर फर्श पक्का हो, तो उस पर अंगुल मोटी मिट्टी बिछी रहने देना चाहिए, पर यदि धरती कच्ची हो, तो उसकी सफाई की ज़्यादा चिंता करनी चाहिए। सबसे अच्छी बात तो यह है कि वहाँ से एक-एक बालिका मिट्टी खोदकर नई मिट्टी भरकर गोबर से लीप देना चाहिए। मिट्टी शहर से दूर फेंकी जाए। इस प्रकार मिट्टी खोदना ख़तरों से खाली नहीं है। चाहिए तो यह कि जिस कमरे में रोगी रहा हो, या उसने दस्त-उल्टी की हो, वहाँ १०-२० दिन न जाना चाहिए। और उसके बाद उसे साफ करना चाहिए।

खुराक—पके हुए भोजन में हैज़े के कीटाणु बहुधा प्रवेश कर सकते हैं। उन दिनों किसी को ठंडा या बासी पदार्थ नहीं खाना चाहिए। तुरंत का पकाया हुआ गर्म भोजन करना चाहिए। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि इन दिनों में गुड़, मिठाई, शर्करा आदि जिन चीज़ों पर मक्खियाँ पहुँच सकती हो, उनका बिल्कुल उपयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि इन चीज़ों को पास भी नहीं रखना चाहिए। कच्चे अनाज में इन जंतुओं का बहुत कम प्रभाव होता है। यदि कुछ प्रभाव होता भी है, तो पकाते वक़्त वे नष्ट हो जाते हैं। घर के प्रत्येक मनुष्य को नियमित रीति से पचन हो सकने योग्य हल्की खुराक लेनी चाहिए।

जल—जिस घर में हैज़ा हुआ हो, वहाँ का तमाम पानी फेंक देना चाहिए। तमाम मिट्टी के घड़े फोड़ देना, और ताँबे-पीतल के बर्तनों को काम में लाना चाहिए। उन्हें भी अच्छी तरह तपा लेना चाहिए। जिस कुएँ या तालाब का पानी घर में आता हो, उसकी जाँच करानी चाहिए। और जहाँ का पानी शुद्ध हो, वहाँ से मँगाकर काम में लेना चाहिए। नहर का पानी प्रायः ऐसे मौक़ों पर शुद्ध रहता है। पानी पीने और खाने के बर्तन भी यहाँ से आग या गर्म राख में रखने चाहिए।

मोरी और नावदान—मोरी और नावदानों को कार्बोलिक पौडर या क्लोरेफॉर्म डालकर साफ़ रखना चाहिए। उसमें हर वक़्त फ़िनाइल की गोली पड़ी रहनी चाहिए। गंदा पानी घर के बाहर कभी जमा न रहना चाहिए।

रोगी के काम में आए हुए कपड़े, बिस्तरे बिना अच्छी तरह स्वच्छ किए बर्दापि काम में न लाने चाहिए। इन वपड़ों को बदलते पानी में धांध घटे तक रखने से उनमें से तमाम जंतु

सुगन्ध द्रव्य—हैब के पत्रों में रोग-नाशक द्रव्यों से जलानेवाली धूप तैयार कर्त्ती
चाहिए। लोहान, गुणल, कंकाल, सफेद, चंदन, तिलानि, यालङ्ग, छालङ्ग, लोहान और पर में
कपूर, कवरी, लौग, लोफल, लविनी आदि सुगन्धित पदार्थों की धूप बनानी और पर में
जलानी चाहिए।

स्थानिय मृनिस्त्रिपैलितियाँ का कर्तव्य
स्थानिय मृनिस्त्रिपैलितियाँ का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह नगर के पीने के पानी की
सद्व्यवस्था कायम रखें। उसे साफ करने का भरपूर बंदोबस्त करें।

जिन वस्त्रियों में हैजा फैल रहा हो, वहाँ से यदि कोई मनुष्य अपनी वस्ती में आये,
तो उसे जलाशय पर गहराने, कपड़े धोने या वासन धोने की सलाह दी जाय। क्योंकि
उनके आदर और वस्त्रों में रोग के जंतुओं का लगा रहना अत्यधिक संभव है। ऐसे लोगों
के लिये जल लेने के लिये प्याऊ का बंदोबस्त करा देना चाहिए। मृनिस्त्रिपैलितियाँ का यह
भी कर्तव्य है कि यदि वस्ती के निकट का जल गंदा हो गया हो, तो नल के बग़िएर दूर का
पानी बरती में लावे। और उधों हो उसे यह सद्व्यवस्था हो कि अमुक कुँए का पानी धारा है, उसे
छुंरें हो उसका पानी बंद कर देना चाहिए। जलाशय की शुद्ध रखने के लिये नीचे लिखी
गवाँ पर ध्यान देना चाहिए—

(क) पानी भरने की आनेवाले मनुष्यों के हाथ, पैर, कपड़े और बर्तन में रोग की छत्र
लगाये का सद्व्यवस्था हो, तो उन्हें जलाशय के पास नहीं जाने देना चाहिए।

(ख) मृनिस्त्रिपैलितियाँ अपने आदिमियों की सेवा करे, जो ऐसे लोगों को अपने जल
भर-भरकर पानी अलग से दे दिया करें।

(ग) जिस पानी की लौग पीने के काम में लेते हों, उसमें कोई गहराने या कपड़े धोने
न पावे, न वहाँ कोई वासन मलिन पावे।

(घ) जिन गाँवों में नदी, जलाशय के ऊपर जंगल जाने, वहाँ दहीन-छत्रवा करने
और बोटा साफ करने का रिवाज है, वहाँ अगर हैजा फैल रहा हो, तो उन्हें रोकना
चाहिए।

(ङ) बड़े-बड़े मैदानों में वहाँ लोग ठहरें, वहाँ गंदगी न हो, पानी स्वच्छ और धारा
वाही मिले, और यदि कोई रोगी हो जाय, तो फौरन अस्पताल में ले जाया जाय। और
यदि मैदान में हैजा फैल निकले, तो यानी अपने साथ रोग की छत्र न ले जायें, इसका ध्यान
रखा प्रबंध करना चाहिए।

(च) बर बरती में रोग फैलने का भय हो, तो प्रत्येक कुँए का पानी निकलवाना
और उसमें 'पर्मोनेट ऑक्जिडियम' डालना चाहिए। एक कुँए के लिये २॥ गीला
'पर्मोनेट ऑक्जिडियम' काफी है, जिसकी कीमत तीन-चार आना होती है। इस दवा
के पानी में पड़ने से पानी का रंग सामान्य हो जाता है। पानी में रहने के साथ धीरे धीरे

अध्याय बीसवाँ

लोग

प्रकरण १

लोग का इतिहास

हिंदुस्तान में सन् १८६६ में लोग पहलवइल बंगई शहर में शुरू हुआ। दो-चार दिन लो लोगों का इस तरह भ्रम हो न गया, परंतु शीघ्र ही इससे चउपट शुरु होने लगी, और वही लोग से रोग शहर में फैलने लगा। तब लोगों ने समझा कि यह एक भयंकर रोग का रोग है।

लोग एक प्राचीन रोग है, और इसकी जन्म-भूमि मिश्र देश है। मुसलमानों धर्म-प्रचार से प्रथम यहाँ पहुँचियों की वही बरती थी। वे लोग इसे ईरान का कोप मानते थे। उनके पास इसका कोई उपाय न था। वे इसे 'दीबा' कहकर मानते थे। मसिह बादशाह इजिप्त के समय में मिश्र में इसका भयंकर भोर हुआ था। उसने इसकी रोक-थाम के लिये कई कोनून भी बनाए थे, पर उससे कुछ हुआ नहीं। बाकी मनुष्यों ने मिश्र देश छोड़कर अन्य देशों में रहना स्वीकार किया था।

एथेंस, रोम, कुतुबुनिया आदि बड़े-बड़े नगरों में यह रोग समय-समय पर फैलता रहा है। सन् ४८२ ई० के बाद और पश्चिम में इसका फैलाव हुआ। मिश्र से एक लोक सीरिया, ईरान और हिंदुस्तान में उधर भ्रमण और इजिप्त में फैला। शीघ्र ही इस महारोग ने, जहाँ गया, आधी बरती का छंदर कर दिया। इतिहासकार निबन का कहना है कि एक ही समय में बस्टोनियन राजा की मर्मा के ऊपर युद्ध, अकाल और इस महारोग का हमला हुआ। तब से अब तक भी उस सुंदर देश की मर्मा-संख्या घुी न हुई।

सन् ६३६ में सीरिया में बहा भारी अकाल पड़ा था। उसके बाद ही लोग फैला, शीघ्र ही आस-पास के देशों में भी रोग आया, तुर्कान की तरह फैल गया। अमीर-मोरीश जो चउट में थाया, स्वाहा हो गया। बहुत कम लोग बचे। एक आरब-सरदार ने शहर-के-गहर उलटवाकर ऊँचे स्थानों पर फिर से नगर बसवाए, पर उससे भी कुछ हुआ नहीं। सन् १३६१ और १३६८ में इंग्लैंड में भयंकर लोग फैला। इसके बाद सन् १४६३-६४ में फ्रां। इस पिछले साल में लंदन के एक ही इलाक़ान में ४००००० मनुष्य गाई गए थे।

कुटुम्ब-क-कुटुम्ब स्थापित हो गए। कहीं-कहीं तो लोग उठाने की मनुष्य नहीं मिले, और
को सुई रखाना में पहुँचाने पड़े। जलाने के लिये ईंधन का भी तोड़ा पड़ गया। और
ने घर की छत और किवाड़े उतारकर सुईें जलाए। इस मरी में अहमदाबाद की १
आबादी में से ५० हजार मर गए थे।

सन् १८४४ में बड़ी भारी बरसात हुई थी। १८४५ की सुई में फरवरी में रोग फैल
शीघ्र ही रोग का प्रचल रूप हो गया। रोगी की बगल में गाँठ होती थी, कोई-कोई
पथर के समान सख्त होती थी। इस समय तेजी लोगों को यह रोग बिजकुल न
हुआ था।

सन् १८४६ में रोग बागड में आया, और वर्ष के अंत तक संयुक्त सिंध में फैल गया।

सन् १८४६ में फिर यह रोग राजपूताने में आ दाखिल हुआ। सबसे पहले 'पार
गिर में फैल हुआ। वहाँ से इ.र.-उपर फैला। उस समय उसका नाम 'पानी प्ला' ही स
हूँ हो गया था। इसके बाद धीरे-धीरे रोग पंजाब, उत्तर-हिंदुस्तान और हिमालय की तर

में समग्र-समग्र पर दाखिल रहा। अंतिम बार सन् १८५० में कुमायूँ-गढ़ में रोग फैला।

परंतु इन सबसे अधिक भयंकर मरी लंदन में, सन् १८६४-६५ में, फेट निकली थी
उस समय भारत की तरह वहाँ भी बड़े बड़े मर चलते थे। लोगों का यह विश्वास हुआ
थी और मंगल के संयोग के कारण ही यह प्रताप-संकट आया है। कुछ लोगों का विश्वास
था कि इसकी उत्पत्ति पूछने वाले के कारण हुई है। जैसे बीसवीं शताब्दी आज़कल यहाँ तक

विश्व-भ्रमण लगाएँ, जैसे ही उस समय वहाँ पहुँचते थे।

पहले यह रोग वर्ष के अंत में वेस्ट मिनिस्टर-विभाग में रहनेवाले एक परिवार में दाखिल
हुआ। उसके ३-३ मनुष्य मरे। यह छल का रोग है, यह पड़ोसी जान गए थे। किन्तु ही य

छाँड़ अहमद के दूसरे भागी में फैल गए। फलतः वसाम अहमद में रोग फैलने लगा। इस रोग
में प्रायः लस में जापफल के समान गाँठ होती थी, और उसके आस-पास काले रंग का पथ

रहता था।

रोग फैलने-फैलने कहीं कहीं पड़ने लगी। विस्वर का महीना था। ३ मास तक मरी का
पानी बसा रहा। इतनी सही में रोग बिजकुल आत रहा, पर ज्यों ही बर्फ गलने लगा कि

रोग ने फिर जोर धिया। मई के महीने में रोग भडका। विस्वर महीने में २५ हजार मनुष्य
मरे। लाशों की उठोचाला कोई न रहा। घर-घर लाशें सड़ने लगी। वज्रपा महीने महीने

में, बडा भारी गरी खोदकर २०-३० सुईं उसमें डाल दिए जाते थे। प्रायः ऐसा होता था कि
आम जो सुई को उठाकर गड़े में डाल आया है, फल उसी को उसी गड़े में डाल जाता।

आर्यभट्ट में सिर्फ १० हजार मनुष्य मरे, और विस्वर में रोग आत हो गया। उस
समय लंदन की आबादी २। लाख के लगभग थी, जिसमें उस साल ३० हजार से ऊपर

मनुष्य मरें थे। आयरलैंड की कोई रोगी जाना नचा होता। वज्रपा सिर्फ विस्वर में अपने बंध

प्लेग में मरे हुए रोगियों के फेफड़े, हृदय, गुर्दा, मगज, आमाशय, अंतड़ी, कलेजा आदि अवयवों में कम या ज्यादा रक्त-स्राव दिखाई पड़ता है ।

चिकित्सा

१—प्रत्येक २ घंटे बाद टिचर आइडिन ४-४ बूँद रोगी को पानी में मिलाकर देते रहो । खाना मत दो । पानी खूब पिलाओ । गिल्टी को या तो सोना गर्म करके दाग दो या जोंक से उसका खून निकलवा दो । टिचर आइडिन की पिचकारी भी लगानी उत्तम है ।

२—अन्य चिकित्सा सन्निपात या अभिन्यास ज्वर के अनुसार करनी चाहिए । रोग भयानक है । उत्तम है कि उच्च कोटि के डॉक्टर को रोगी सौंप दिया जाय । क्योंकि अभी तक इस रोग की अव्यर्थ दवा नहीं मिली है ।

३—केसर, बीजाबोल, एलुआ तीनों चीजें सम भाग लेकर गुलाब-जल में घोटकर चने के समान गोलियाँ बनाओ, और प्लेग के दिनों में नित्य रात्रि को एक गोली खाते रहो, तो प्लेग का आक्रमण होने का भय न होगा ।

कुछ महत्त्व-पूर्ण रोग

मोतीभरा या दाढ़काढ़ ज्वर

उत्पत्ति और लक्षण
यह नर एक रोग-हृमि से होता है। साधारणतया यह उबर तीन सप्ताह तक रहता है।
संक्रामक भी-कभी ७ से १० दिन के भीतर ही उबर जाता है।
इसके मांभिक लक्षण अशान्ति, निद्रा-रहित होना, भूख न लगना है। यह भी अत्यन्त दुर्लभ है।

इसके शारंगिक लक्षण भयाति, गिर-दर-सीर बालकन है। मरुत सारंग सीर बालकन

निर्वाह के लिए १००-१०० मति मिलत पड़ता है। बहुत पार पार होता है कि बहुत पार
 निर्वाह पर नहीं होता।

गोमी देर तक सोता रहता है। बाबा सागर ८-१० दिन तक जलम बहता है।
गोमी में प्रथम कुछ दिन पीछे गहरा २-३' दिशा रहने लगता है। बाबा के निरा
है, आनायाय तन जाता और दुखता है। भूत नहीं लगता, मारको भी डरता है
है। गोमी देर तक सोता रहता है। बाबा का हवा हो जाता है वा हवा बहा
पके हुये कलाह में गोमी का दूर भागा है।

[illegible]

को भारत में बना धीरे-धीरे भारत सरकार को लोग धर्म के बारे में नहीं देखते हैं।
 यह धर्म का भावना है, समझा हुआ भावना है, धर्म को एक धर्म का भावना
 धर्म का भावना भावना है धर्मिक भावना है।

उसकी छूत

इस रोग की छूत रोगी के जूटे पानी, दूध तथा खुराक से दूसरे पुरुष को लगती है। इस रोग का ख़ास प्रभाव अंतर्द्वियों पर होता है। इसलिये इस रोग का दस्त बहुत सावधानी से नष्ट करना चाहिए। उसमें इस रोग के अधिक जंतु होते हैं। इस रोग की छूत हवा द्वारा एक दूसरे पर नहीं लगती।

उत्पत्ति का कारण

इस रोग की उत्पत्ति एक ख़ास प्रकार के कृमि द्वारा होती है, जो रोगी के दस्त में पाए जाते हैं। यदि यह दस्त कुएं, तालाब या खुली जगह में फेंक दिया जाय, तो उससे यह रोग दूसरे पुरुष को भी लग सकता संभव है। प्रायः हमारे देश में एक ही टट्टी में, बिना साफ़ किए, दूसरे व्यक्ति टट्टी चले जाते हैं, ऐसी दशा में यह भयानक रोग आसानी से लग जाता है, और बहुधा ऐसा होता देखा भी गया है।

यह रोग १५ से ३० वर्ष की आयुवाले व्यक्तियों को अधिक लगता है।

उपाय

इस रोग में औषध की बहुत कम ज़रूरत है। अधिकतर तो ठीक-ठीक सेवा टहल और उचित भोजन ही लाभदायक है। रोगी को एक साफ हवादार कमरे में लिटाना चाहिए, और उसे प्रारंभ ही से पूरा विश्राम देना चाहिए। जब तक संपूर्ण नीरोग न हो जाय, हलने चलने न दो। दस्त, पेशाब भी वही कराओ। दस्त बर्तन या वेडपेन में कराओ, और उस पर तत्काल 'कार्बोलिक-पौडर' या कोई जंतुनाशक दवा बुरक दो।

खुराक में कोई सक्रील चीज़ न दो। बिलकुल नरम भोजन दो। दूध, साबूदाना, वाली, दलिया, दाल का जूस आदि। दूध के साथ थोड़ा सोडा या लाइम वाटर देने से अच्छा रहता है। दिन में १ बार तमाम शरीर तथा हाथ, पैर और मुख ३-४ बार गुनगुने पानी से धो डालो। इससे उसकी प्रकृति ठीक रहेगी तथा ज़र नरम होगा।

यदि पेट में ज़्यादा दर्द हो, तो उस पर अलसी की पुलटिस बाँधो, या गर्म जल में थोड़ा तारपीन का तेल डालकर सेंक कर दो।

इस रोग में एकदम दस्त बंद करना ठीक नहीं। हाँ, यदि दस्त अधिक हों और रक्त आँव, तो योग्य चिकित्सक की सम्प्रति से दवाई दे।

गुनगुने पानी में कपडा भिगोकर शरीर को १५-२० मिनट तक पोंछो, फिर उसे सूते तौलिए से न रगड़ो, पंखा करके सुखाओ। यह उत्तम चिकित्सा है, क्योंकि इससे ज़र उतरता है, और रोगी की तबियत सुधरती है। ऐसे स्नान से मर्दी लगने का भय न करो। यदि ज़रूरत तेज़ हो, तो यह स्नान दिन में दो-तीन बार करो।

यदि सिर में दर्द ज़्यादा हो, तो एक कपडा बर्फ़ के पानी में भिगोकर और निचोड़कर

रोगी के मिर पर लगाओ। इस कपड़े को १-२ मिनट के अन्तर में बार-बार मिनो न लाओ-
बना उचित है।

यदि टट्टी में रक्त दिखाई दे, तो १०-१२ घंटे तक टट्टी भी भोजन न लो। टट्टी की चोटों
सोखनी चाँचकर पेट पर रखलो।

रोगी के हम्मेमाल की प्रत्येक चम्बु धुआँक रखनी लाय। जो लीम रोगी को 'ज मे री,
वहें 'पमैंगनेट ऑफ़ पुआम' के पानी से लाय भोजे खाति।

रोग दूर होने पर एक सैंगरेजी दवा 'कूरोट्रैवि' १० ग्रैम मात्र में प्रति दिन खाये जा
देना चाहिए।

मोतीभरा मोती के उपचार

मोतीभरा के जंतु पेट में मुँह से ही शरीर से फुसते हैं, जो प्रायः भोजन के समय के
साथ चले जाते हैं। भारत में प्रायः रोगी में मोती भरा प्रायः दिन चले जाते हैं। बहुत से
दवाखानों के रोगी में भी पैठ जाते हैं। यहाँ से भी रोग फैलता है।

यहाँ में प्रायः एक ही जोड़ में गाँव भरा जाती, रोग बढ़ता पड़े, बहुत दिनों
तक चरी पाती दिया जाता है। पर भी ऐसे रोगी हो जाते हैं जो मर जाते हैं।

सबसे पहली मोतीभरा जरा फोड़ने में प्रायः मर जाते हैं। इस रोग के उपचार में जो
दवाखाने रखते।

हाल ही में इस रोग का एक नया उपचार प्रकाशित है। मोतीभरा जरा फोड़ने के बाद
वैज्ञानिक विषयों से शरीर में प्रवेश कराते हैं, इससे रोग दूर हो जाता है। इस
दवाखाने रखता है।

प्रकरण २

इन्फ्ल्युएंजा और जुकाम

इन्फ्ल्युएंजा ईंगलैंड का रोग है। महायुद्ध के बाद भारत के २० लाख मनुष्य इसकी भेंट हुए थे। तब से यह प्रतिवर्ष होता है, और इसके लक्षण प्रथम साधारण जुकाम जैसे होते हैं, पर तत्काल ही बढ़ जाते हैं। प्रारंभ में नाक बंद हो जाती है, छींकें आती हैं, नत्रों से पानी गिरता है, सिर में दर्द होता है, पीठ में पीड़ा होती है, सूखी खाँसी होती है और कुछ ज्वर भी आता है। ज्वर १०५°F तक हो जाता है।

यह अति शीघ्र उड़कर लगनेवाला रोग है। दूसरे को खाँसते, छींकते, साँस लेते समय यह रोग लग जाता है।

रोगी को पूरा विश्राम करना चाहिए। टाँगों और पैरों का गर्म स्नान करना चाहिए, जो कि हम आगे जुकाम के प्रकाण में यही बताएँगे। रोगी को जल ख़ूब पीना चाहिए। पैर गर्म रखना, नरम और द्रव भोजन करना चाहिए।

नीचे लिखा थ्रैगरेज़ी सुस्त्रा बहुत फायदा करता है—

सोल्यूशन ऑफ़ ऐसी टेड थॉफ़् एमूनिया ६ ड्राम, सालिसिलेट ऑफ़ सोडा २० ग्रेन, शर्बत १½ ड्राम, पानी शुद्ध ३ औंस, १ भाग दिन में ३ बार देना चाहिए।

यदि दस्त में कठिणयुक्त हो, तो उसी दवा में ३ ड्राम सल्फेट ऑफ़ मगनेशिया मिलाना। देशी दवाइयों में संजोवनी वटी अजवायन के अर्क में लेने से बहुत फायदा दिखाती है।

जुकाम

जितना अधिक लोग इस रोग से पीड़ित रहते हैं, उतना और किसी रोग से नहीं।

यह जुकाम एक प्रकार के कीड़े के द्वारा होता है। यह रोग भी उड़कर लगनेवाला है। यह भूल है कि ठंड लगने से जुकाम होता है। बर्फीले स्थानों में देर तक रहनेवालों को जुकाम नहीं होता।

यह वास्तव में संसर्ग से होता है। एक आदमी को जुकाम हुआ कि फिर सभी को हो गया।

इस रोग में प्रायः मृत्यु नहीं होती, परंतु कभी-कभी क्षय रोग या पीनस आदि रोग लग जाते हैं।

रोक-थाम

जुकाम रोकने के ये उपाय हैं—

१—उचित भोजन और प्रतिदिन व्यायाम।

अब यह देखना चाहिए कि बालक की गर्दन और कानों के पीछे कुछ गाँठें तो नहीं हो गई हैं। यदि हों, तो उनको निकाल देना परम आवश्यक है।

वास्तव में इन गाँठों में और बड़े हुए गद्द में विपैले कृमि होते हैं। वे रक्त द्वारा हृदय में पहुँचकर हृदय का रोग उत्पन्न कर देते हैं। तथा जोड़ों में पहुँचकर गठिया-रोग उत्पन्न कर देते हैं।

इस रोग के लिये—चाहे वह बालक के शरीर में हो, या बड़े आदमी के, एक ही उपाय है कि उसका चतुर डॉक्टर से आपरेशन करा दिया जाय, और अति शीघ्र इसकी व्यवस्था कर दे, देर करना बच्चे के लिये खतरनाक है।

(६) दशमूल का काढ़ा छोटी पीपल के चूर्ण की बुरकी डालकर दिन में दो या तीन बार दो । यह अव्यर्थ महौषध है ।

(७) आरोग्य होने पर केवल दूध ही पथ्य दो । इस रोग की चिकित्सा और फेफड़ों की परीक्षा किसी योग्य डॉक्टर से करानी उचित है । खासकर जब इसमें उपद्रव हो ।

बच्चों की पसली चलना ।

यह भी निमोनिया ही है । इसका सर्वोत्तम उपचार यह है—

(१) उसारें रेवन—२ से ३ रस्ती तक बालक की अवस्था के अनुसार दूध या जल में घोलकर दिन में एक या दो बार दो । इससे एक वमन और एक दस्त हो जायगा । १-६ दिन तक यह औषध देने से १० प्रतिशत बच्चे आराम हो जाते हैं ।

(२) बच्चे के हाथ-पैर गर्म रखो ।

प्लूरिसी

फेफड़ों के चारों ओर एक पतली झिल्ली लिपटी हुई है । वह छाती की भीत की भीतरी ओर लगी हुई है । इसमें जब सूजन हो जाती है, तब उसे प्लूरिसी रोग कहते हैं । निमोनिया की श्रत्येक दशा में इस झिल्ली पर सूजन हो जाती है, और रोग शांति होने पर भी वह बनी रहती है ।

कभी-कभी छाती पर चोट खाने से भी यह रोग हो जाता है । इस रोग का मुख्य लक्षण पसली की पीड़ा है । जिस ओर रोग होता है, उस ओर रोगी लेट नहीं सकता । कुछ काल बाद झिल्ली की तह में एक द्रव पदार्थ बन जाता है, तब पीड़ा मिट जाती है ।

बहुधा इस रोग में ७ से १० दिन तक उबर रहता है । यदि रोगी को दोपहर बाद दो-तीन सप्ताह तक तथा संध्या-काल में बुरा लगे या गर्मी मालूम हो, तो स्पंज करना चाहिए ।

इस रोगी के लिये भी स्वच्छ वायु की बड़ी आवश्यकता है । और इस रोगी को केवल द्रव पदार्थ खाने को देने चाहिए ।

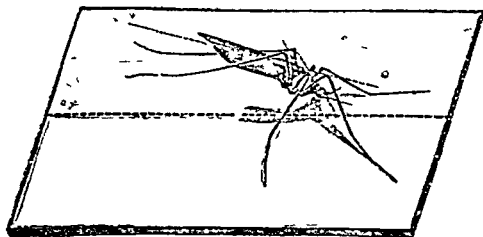
एक पट्टी तीन इंच चौड़ी छाती पर लगाओ, रोगी से श्वास बाहर निकलवाओ, और जब फेफड़े खाली हो जायँ, तब छाती के संकुचित होने पर पट्टी कसकर लपेट दो । इसमें पीड़ा ब्रत जायगी । गर्म पानी से सेंकना भी उत्तम है । एक गर्म पानी की थैली एक कपड़े में, जो गर्म पानी में डुबोकर निघोटी हो, लपेटकर सेंकने के बदले छाती पर लाकर रख दो । कभी-कभी रोगी को एरंडी के तेल का जुलाव दो । यदि गर्म सेक सहन न हो या अनुकूल न पड़े, तो ठंडा सेक करो ।

इस रोगी को मर्दव ही बन जाने का भय है, इसलिये सुयोग्य चिकित्सक को दिखाओ ।

by

इन दोनों मच्छरों को इस भाँति पहचाना जा सकता है ।

१—क्यूलेक्स मच्छर अपने अंडे किसी गहरे में सटकर देता है । यह अंडों का गुच्छा-सा रहता है । पर एनाफेलेस के अंडे बिखरे हुए रहते हैं ।



मच्छर एनाफेलेस

२—यदि ऐसे मच्छरों के पड़ेले जायँ, तो एनाफेलेस के पड़ेले काले-काले घड़े दीप पड़ते हैं ।

३—क्यूलेक्स मच्छरों के घड़े के समय शरीर के दोनों सिरे ज़मीन की तरफ रहते हैं । शरीर टेढ़ी कमर ऊपर । एनाफेलेस का शरीर सीधा रहता है । घड़े के समय उसका मुँह ज़मीन की ओर और शरीर ऊपर की ओर रहता है ।

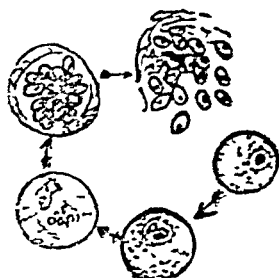
४—एनाफेलेस का रंग खेद के रंग का सा होता है, तथा गर्दन के दोनों ओर एक-एक गहरी रेखा होती है । क्यूलेक्स कुछ भूरा होता है ।

मलेरिया के कीड़ा

जब किसी आदमी को ऐसा मच्छर काटता है, तब उसके रूक के साथ कीड़ा उसमें पड़च जाता है । शरीर में ये कीड़ा पड़चकर जब इनकी किसी रक्तानु से भेट हो जाती है, तो कीड़ा उसमें छुस जाता है । कीड़ा पड़ेले तो छूँटे-छूँटे तँवों की तरह होता है, पर एनाफेलेस मच्छरों की तरह ही मोटे और गोल होते हैं । यहाँ तक कि कुछ समय के बाद वे सारे रक्तानु को खाकर उसमें बराबर हो जाते हैं ।

परे तब पर वह चुकने के बाद वह कीड़ा धीरे-धीरे खटो में कटने लगता है । इस तरह कीड़ा के चरने से कीड़ा घन जाते हैं । जब चरने से डकड़े हो जाते हैं, तो भीतरी दवाब के कारण रक्तानु फट जाते हैं । चरने से कीड़ा-बच्चे निकलकर दूसरे-उधर रक्त में तैरने लगते हैं । कुछ समय के बाद इन खटों के दो रूप घटे पड़ने लगते हैं । कुछ तो गोल रहेकर आकार में थोड़ी बड़ बड़

मलेरिया के कीड़ानुओं की चित्र



हो, उनमें मिष्टी का तेल छिड़कना चाहिए। इस बात का पहचान रखना जरूरी है कि पुराने टीन के बर्तनों, बर्तों, छतों की नालियाँ या कूड़े-कचरे में न एकत्र होने पावे। मलेरिया से बचने की एक सुंदर रीति यह भी है कि नियम मच्छरदानी में सोया जा मलेरिया के मच्छर दिन में बहुत कम काटते हैं। ये बहुत सारे अस्त होने पर काट काते मच्छरदानी की जाली महीन होनी चाहिए। और उसे अच्छी रीति से लगाया चाहिए, जिस मच्छर भीतर न घुसने पावे। बर्तों को भी मच्छरदानी में सुनाओ।

लक्षण

मलेरिया के साधारण लक्षण सभी जानते हैं। जल लगाना और जल चढ़ाना। पानी आना और सिर-पीडा। पहले जल पीठ के नीचे के भाग में होता है। बाढ़ा चढ़ने से रोगी की निवला-सी प्रतीत होती है। कभी-कभी जी मिचलाता और कभी भी हो जा है। पदों को कभी-कभी ऐहनी भी होती है। ठंड लगने के पीछे जल १०३ या १०४ डिग्री चढ़ जाता है। जल पी पीन पड़े चढ़ा रहता है, तब पसीना निकलने लगता है। और फिर जल उतर जाता है। यह जल प्रतिदिन या सकल है। परंतु साधारणतया प्रत्येक दिन चढ़ता है। या दो दिन होकर चढ़ता है। कभी-कभी नियमावधि भी नहीं चढ़ता है। दिन में और कभी-कभी महीने में दो बार चढ़ता है। मलेरिया कई प्रकार का होता है। मलेरिया के कड़े-कड़े रोगियों के लक्षण मोतीभरा जल से मिलने-जुलने होते हैं। किसी रोगी को भयानक सिर-पीडा होती है। जबको से कभी दस्त और निवला के लक्षण होते हैं।

धीरे-धीरे रोगी की सूरत में आरंभ होने लगता है। चहरी पीला या नीला, चमड़ा सूखा और जीवा-जाला, उगलियाँ सकंद और गालून नीले हो जाते हैं। आँखों के चारों ओर नीला रंग छा जाता है। साफ पानी-जैसा बहुत-सा पेशाब होता है। शरीर का ताप १०२ से लेकर १०३ तक रहता है। यह रोग एक घंटे से लेकर दो घंटे तक रहता है। परंतु गंधें रोगों में इसके भीतर ही दूसरी अवस्था शुरू होने लगती है।

दूसरी अवस्था में चढ़ा ताप मालूम होता है। जान पड़ता है, गरमी और से शुरू होकर शरीर-भर में फैल रही है। शरीर का चमड़ा सूखा, जल और गर्मी हो जाता है। नाड़ी धीरी रहती है। जो नाडियाँ दिखलाई पड़ती हैं (जैसे मस्तक के कोनों के पासवाली नाडियाँ), वे धीरे से चलती मालूम होती हैं। किसी का शरीर पड़ता हो जाता है। मूल बहुत कम और गहरे रंग का आता है। प्यास बहुत मालूम होती है। रोगी को सोचने-समझने की शक्ति कम हो जाती है। यह अवस्था एक से तीन घंटे तक रहती है।

इसके बाद तीसरी अवस्था शुरू होती है। इसमें पसीना निकलता है। शरीर ठंडा हो जाता है कि इस अवस्था को पहुँचते-पहुँचते रोगी सो जाता है। जानने से वही पल कुछ

संयहणी और अतिशय

अतिशय

यह रोग बड़या लोगों को कभी-कभी साधारण कारणों से भी हो जाया करता है इसका मुख्य लक्षण पतले दस्त आना है। इस रोग में शरीर का रस, रक्त, जल, पसीना, मूत्र, पेशाब मल के साथ मिलकर गुदा-द्वार से बाहर आ जाता है।

कारण

माटी और गरिब जीवन करना, अतिरिक्त, खूब, ठंडे, वासी जीवन करना, संयोग-विकट तथा विना प्रथम के जीवन पत्रे और जीवन करने से यह रोग हो जाता है। कभी-कभी भय, शोक से भी रोग होवे देखा गया है। बड़या साधारणियों को इस रोग का ज्यादा भय रहता है। मजिबूर इस रोग के विषय की भावी जगहों से जाती हैं। दूधित जल पीने से भी रोग उत्पन्न हो जाता है।

लक्षण

पतला और पीला दस्त बार-बार पेट में गुड़गुड़ आठ करके निकलता है। दूध, गोमि और गुदा तथा उदर में सुई गडाने के समान दर्द, प्यास, गुदा में दर्द और कभी-कभी मूत्र। आमालिखत में पेट में अधिक दर्द होकर कड़ा मल निकलता है। कभी-कभी रक्त-मिश्रित या रक्त-मिश्रित भी निकलने लगता है।

उपचार

बार-बार दस्त आने से यह रोग रफ है कि जो दूधित द्रव्य जमा हो गया है, उसे बाहर निकालने की चेष्टा आदि कर रही है। यदि दस्त थोड़ा-थोड़ा दर्द के साथ निकले अथवा सप्ताह बार-बार होता है, तो उत्तम है। एक पूर्णमासी हो जाती, जिससे सभी दूधित अथवा पार में हो निकल जाय, और अवधि में कुछ हो जाय। एक मास पुरे-वेले पी लेना भी उत्तम है। जल के स्थान पर चावल का भिगीया पानी या सोडे का पानी या चर्ब का पानी पीना उत्तम है। आमाशय पर ३-४ घंटे के अंतर से मृदु संक कराना भी उत्तम है। सप्ताह प्रकार के दस्तों में यह अत्यंत आवश्यक है कि रोगी उपवास निरंतर में बैठा रहे। जब तक दस्त बंद न हो जाय, उसे कुछ भी भोजन न लेना चाहिए। आवश्यकता होने पर चाबो का मंत्र या खोबो का पेय लेना चाहिए। जब तक दस्त बंद न हो, एक कलाने का कपड़ा उसके पेट पर बांध देना चाहिए।

ताजा एवं गी का होना चाहिए। यह भी छुछ की भाँति १०-१५ सेर तक प्रतिदिन खाना जा सकता है।

हँस पर रहना और अधिक नार्मक, परंतु सर्वोत्तम है। इसका सेवन-विधान हम हँस-विकार में वर्णन करेंगे।

६—हँस रोग पर दौनों का खास प्रभाव पड़ता है। यदि दौनों में कोई रोग हो, तो स्त्रियोय दंत-वैद्य से उसका उपचार सर्वप्रथम करा जाना चाहिए। वरना रोग दूर होने की संभावना है। यह रोग मुख के द्वारा ही उत्पन्न होता है, इसलिए यदि मुख आपके बगल में है, वह स्वच्छ है, और पृथक् स्वच्छ भोजन और जल का आप व्यवहार करते हैं, तो हँस रोग से आपकी भय का कोई कारण नहीं।

हँस रोग से सुरक्षित रहने के कुछ उपाय ये हैं—
१—साफ जल पियो, और गंदी दही में—खोसकर जहाँ ऐसा रोगी दही गया हो—भा-दही जायें।

२—जब तक हँस अच्छी तरह शुद्ध न कर लें, भोजन या पीने का जल हँस से भा-दही।

३—यादियाँ और बर्तन बिना भली भाँति साफ किए उनमें भोजन की सामग्री भा-दही।

४—भविष्यों से समस्त भोजन की स्वच्छ रखें। भविष्यों को नष्ट कर दो। एक-एक भखली बाखी रोग-बाँटियों की लिए किरती है।

५—भोजन की सदैव ही अच्छी तरह पकाओ। सड़ी-गली, वाली भाग-सोमी का लोभ मत करो, उसे फेंक दो। यदि खीरा, ककड़ी या फल बिना पकाए खाते हो, तो उन्हें भली भाँति धोकर पोंछ लो।

६—बाजार से लाये हुए तरबूज या खरबूज न खरीदो, इनसे भयानक रोग फैलते हैं।

७—यदि घर में किसी को यह रोग हो जाय, तो उस रोगी का खान-पान, रहन-सहन धुक्कर दो। तथा उपर्युक्त नियमों का सख्ती से पालन करो।

ज्यों ही हँस में पड़ता है, तत्काल विश्राम करो। भोजन खाना दो और शायरपकवा दो, तो शीघ्र चिकित्सक से सलाह लो।

1) 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2

— 100 —

$\log_{10} \frac{1}{\rho} = 2.6 + 0.75 \log_{10} \left(\frac{\sigma}{\sigma_0} \right) - 0.1$

[illegible]

1 ከሚኒስቴር ወይም ከሌሎች የሚሰጡ ጥቅም ላይ የሚውሉ ሰነዶች ለጥያቄው ማስቀመጥ ይገባሉ፡፡

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 10

1. The first step is to identify the problem.

[illegible]

- 2155 215 215

[illegible]

1. የጥንታዊ የግብርና ሥልጣን

[illegible]

— 127 —

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ਅੰਤਿਮ ਤੇ ਪ੍ਰਿਤ ਨਿਰਮਲ ਗੁਰ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735

१३५४

[illegible]

በዚህ ሂደት ውስጥ የሚገኙት ሰነዶች በጥቅምት ፳፻፲፱ ዓ.ም. በሚገኝበት ሰነድ ላይ ተመልክተዋል፡፡

የሚከተሉት ስራዎች በጥቅምት ፳፻፲፱ ዓ.ም. ለግብይት ሚኒስቴር ማስተላለፍ አቅርቦታል፡-

— ११६ —

[illegible]

— 1 —

1-3-1941

[illegible][illegible]

गान्धी जी विचार देना । समस्त राजा-चाण्डिय कि सुदृढ़ गल गलि
 राजा सुदृढ़ विचार राजा

—(१) चर्चा करने का समय । (२) प्रतिनिधि वर्गों का । (३) युक्त

३—सब प्रकार की मिठाइयाँ और भारी चीजें त्याग दीजिए। अचार और मिर्च-मसाले भी छोड़ दीजिए।

४—दालें बहुत कम खाइए। अधिकतर शाक-सब्जियाँ, फल, नींबू, अदरक खाइए।

५—ताज़ा छाछ अवश्य भोजन के साथ लीजिए।

✓ ६—यदि आप सब कुछ खाना छोड़कर केवल दूध पर कुछ दिन रह सकते हैं, तो यह बहुत उत्तम है।

७—भोजन में मोटे आटे की रोटी, बिना मॉड निकाला हुआ चावल।

यदि अजीर्ण मालूम पड़े, छाती जले और खट्टी ढकारें आवे, तो २४ घंटे तक लयन करो। प्रातःकाल उठते ही एक प्याला अति गर्म पानी पियो। इसी प्रकार रात्रि को सोने के समय पियो। दूसरे दिन अति लघु आहार लो।

वद्वकोष्ठ

कब्ज की शिकायत प्रायः ६० फ्रीसदी मनुष्यों को है। प्रायः लोग टट्टी साफ़ उतारने के लिये चाय, ढुक्का और जुलाव की गोलियाँ खाया करते हैं। ऐसे लोगों की जीभ मैली, सिर भारी, मुँह में दुर्गंध और मेदे में वेचैनी रहती है।

वद्वकोष्ठ का कारण नशीली चीजों का व्यवहार करना, समय पर दस्त की हाजत को रोकना या लगातार जुलाव की दवाइयाँ खाए जाना है। प्रायः स्त्रियाँ दस्त की हाजत को रोक लेती हैं और फिर जब मल आँतों में लौट जाता है, तब फिर दस्त की इच्छा भी नहीं रहती और घोर वद्वकोष्ठ हो जाता है।

उपचार

इसके दूर करने का मुख्य उपाय तो यह है कि वे कारण दूर कर दिए जायँ, जिनसे कब्ज हुआ है। प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए। बासीचे में खुदाई करना सबसे उत्तम है, या दो मील चलकर टट्टी जाया जाय। कब्ज को दूर करनेवाला एक व्यायाम हम लिखते हैं। चित्त लेट जाओ। कमर के नीचे कवल तह करके या और कुछ बपड़ा रख लो। दोनों पैरों को सीधे ऊपर उठाओ और एक लंबी साँस खींचो। उसी हालत में कुछ देर पड़े रहो। जल्दी न करो। टाँगें घुटनों पर से मुड़ने न पावें। फिर धीरे-धीरे टाँगों को बिना मोड़े नीचे लाओ। एकदम न गिरने दो। यह क्रिया २०-३० बार प्रातःकाल करो, तब टट्टी जाओ। इसमें आमाशय के पट्टे पुष्ट होते हैं, और कब्ज दूर होता है।

प्रातःकाल नाक में यासी पानी पीना भी कब्ज को दूर करता है। जिन्हें कब्ज रहता हो, उन्हें प्रतिदिन थोड़ा पानी पीना चाहिए। फलों का रस भी उनके लिये उत्तम है।

विर्मा-विर्सी कब्ज के रोगी का मल सफ़ेद रंग का होता है। इसका अर्थ यह है कि कलेजे ने ठीक काम नहीं किया है, तब कब्ज हुआ है। ऐसी दशा में ३ माशा मीठा कदरू ज़रा-सी मिश्री मिलाकर फंकी गर्म पानी से ले ले।

प्रकरण ७

इस देश के छूत के रोग

चेचक

यह रोग अत्यंत संक्रामक है। जिस जगह इस रोग से बचने का प्रबंध नहीं किया जाता, वहाँ इसके फैलने पर ५० प्रतिशत रोगी मर जाते हैं। इस रोग में रोगी को अत्यंत कष्ट होता है। इससे शरीर और मुख सदैव के लिये कुरूप हो जाता है। ससार में जितने अंधे दीख पड़ते हैं, उनमें से अधिकांश इसी रोग की वदौलत हैं। यह रोग बालक, वृद्ध, गरीब-अमीर, दुर्बल-सबल किसी को भी परवा न कर जो कोई इसके चपेट में आ जाय, उसी को धर पड़ता है।

चेचक का विष

चेचक का विष रक्त में, उसके दानों में, सूखे हुए दानों की पपड़ी में, श्वास में तथा पसीने में होता है। इन्हीं के द्वारा वह एक से दूसरे मनुष्य में फैलता है। यह रोग भयानक संक्रामक है। और उसका प्रभाव देर तक रहता है। रोगी के वस्त्रों में भी उसका विष रम जाता है, और वह दीर्घ काल तक जाँवित रहता है। इसलिये रोगी के काम में आई हुई वस्तुओं, वस्त्रों, चारपाइयों तथा मकान को जल-नाशक दवाई के पानी से खूब धोकर उनका उपयोग करना चाहिए।

लक्षण

इस रोग का विष लगभग १२ दिन तक शरीर में गुप्त रह सकता है। इस बीच में शरीर सुस्त रहता है। रोग के प्रारंभ में सर्दी लगकर ज्वर चढ़ता है और दाने फूटने से प्रथम १०४ तथा इससे भी ऊपर पहुँच जाता है। साथ ही बड़ी भारी बेचैनी हो जाती है। तमाम शरीर में और त्नासकर पीठ और पेट में अधिक दर्द होता है। वमन होता है। कभी-कभी सन्निपात, अग्निद्रा, बेहोशी अथवा पेंठन हो जाती है। बहुधा गला आ जाता है और जुकाम को शिकायत हो जाती है।

ज्वर चढ़ने पर दाने तीसरे दिन और कभी-कभी चौथे दिन दीख पड़ते हैं। ये दाने प्रथम कपाल और मुख पर दीख पड़ते हैं। इसके बाद ही एक-दो दिन में छाती, पेट तथा शरीर के दूसरे भागों में दीख पड़ते हैं। बहुधा दाने मुख पर अधिक जोख पड़ते हैं। ये दाने प्रारंभ में अति बारीक और लाल रंग के होते हैं, पीछे धीरे-धीरे ऊपर को उठते हैं, और बड़े होते जाते हैं। इस समय छूने से वे बहुत कड़े देख पड़ते हैं।

डॉक्टर एडवर्ड जेनर ने जब इस बात पर ध्यान किया कि जिन लोगों पर दूध काढ़ती सम हाथ में चेप लगने से गो-शीतला का असर हुआ, उन्हें फिर वह रोग हुआ ही नहीं। इस बहुत लोग इस भयानक रोग के रूपों में आने से बच गए। उन्होंने यह भी जाना कि गो-शीतला और मनुष्य को होनेवाली चेचक परस्पर विरोधी रोग हैं। इस पर उन्होंने निश्चय किया कि मनुष्यों को चेचक से सुरक्षित रखने के लिये उनके शरीर में गो-शीतला रोग का प्रवेश कराना चाहिए। हाल ही में जो संशोधन इस संबंध में हुए हैं, उनके आध पर टीका लगाए हुए मनुष्य का चेप ही अन्य पुरुष के शरीर में प्रवेश करा दिया जाता है।

वर्तमान में चेचक के टीके लगाने की जो रीति है, वह यह है कि मनुष्य की बाँह पर चमड़ी पर खरोंच करते हैं। फिर उस पर चेचक के टीके लगाए हुए मनुष्य के फफोलों निकला हुआ रस ग्लेसरीन में मिलाकर लगा देने हैं। इसको प्रथम ही से तैयार रखने से ग्लेसरीन मिलाने से उसमें ज़राबी नहीं पैदा होती।

कम-से-कम टीके के तीन चिह्न करने चाहिए। चार हो, तो और भी अच्छा है, क्योंकि एक या दो निशानों से शीतला का पूरा वेग शमन नहीं होता। इस शस्त्र-क्रिया में तकलीफ कुछ भी नहीं होती, और यदि ज़रा ध्यान से की जाय, तो किसी बात का अंदेशा उसमें नहीं होता। बच्चा यदि स्वस्थ है, तो उस पर कुछ भी हानिकर प्रभाव नहीं पड़ता। टीके लगाने के ३ दिन बाद उस स्थान पर फुंसियाँ निकली हुई मालूम देती हैं, जो बाद में लाल होती जाती है। इसके बाद ही इनके भीतर स्वच्छ रस मालूम पड़ने लगता है। इसके बाद इनकी आकृति फफोलों के समान हो जाती है, जो दस दिन परिपूर्ण दशा में पहुँचते हैं। इसके बाद यह रस पीव बन जाता है। इसके बाद इस पर खुरंद जम जाता है, और लगभग तीसरे सप्ताह के अंत तक वह सूखकर छुट जाता है, तथा टीके का चिह्न पड़ जाता है।

इस टीके के संबंध में खोज करने के लिये जो प्रमुख डॉक्टरों का रॉयल कमागन नियुक्त हुआ था, उसने जाँच करके निश्चय-पूर्वक यह प्रकट किया है कि इस सादी क्रिया से शीतला से बहुत कुछ बचाव होता है। यदि शीतला निकलती भी है, तो उसका विष बहुत कम होता है। मृत्यु-वदनाएँ कम होती हैं, तथा रोगी को कष्ट भी बहुत कम होता है।

टीके की सँभाल

परंतु ध्यान में रखने योग्य बात तो यह है कि टीका लगवाने को यह क्रिया बहुत सावधानी से करानी चाहिए तथा जिस बाँह पर टीका लगाया जाय, उसकी हिफाज़त भी बहुत सावधानी से करनी चाहिए। उसमें धूल, मैल न लगे, ऐसी कोई बात न हो, जिसमें उसमें जलन या दर्द पैदा हो जाय। इसका सबसे सरल उपाय यह है कि उस स्थान को 'बोरिक टेड-गॉज़' (विलायती दवा बेचनेवालों से मिलेगा) अथवा नरम खर से लपेटकर ढक दो। और उस पट्टी को दिन में दो बार बदलते रहो। जब ८ दिन बीत जायँ, तब 'बोरिक' का मरहम लगाते रहो। और जब तक खुरंद न उतर जाय, इसे बंद न करो।

मुँह और कंठ बार-बार कुल्ला करके स्वच्छ रखो।

चेचक की चिकित्सा

(१) प्रारंभ में बनगोभी (भाँतल) १॥ माशा, काली मिर्च ५ दाने घोट-पीसकर १-२ तोला जल में दिन में २-३ बार पिनाओ। यह मात्रा ३-४ वर्ष के बच्चे के लिये है। छोटे बड़े के लिये इसी हिसाब से घट-बढ़कर लेना चाहिए।

(२) यदि चेचक भली भाँति निकल आई हो, तो घिसा हुआ चंदन ३ माशा, हुल-हुल का रस ६ माशा, पानी २ तोला घोलकर थोड़ा-थोड़ा दिन-भर में २-३ बार पिलावे।

(३) यदि रोगी को दाह और बेचैनी बहुत हो, तो सकुंद चंदन, अड़ूसा, मोथा, गिलोय और मुनक्का सब बराबर-बराबर दो-दो तोला ले शकोरे में रात को १ पाव पानी में भिगो दो। सुबह मल छान मिश्री मिलाकर पिला दे।

(४) पीने के लिये पीपलकंडी का पानी तथा खाने को मूँग की दाल (धुली), परवल, लौकी, पालक आदि दे। सेधानमक अति अल्प।

पीपल की सूखी छाल को जलाकर जब वह निर्धूम धंगार हो जाय, तब मिट्टी की कोरी हंडिया में जल भरकर उसमें उन्हें बुझा दो। राख भी इसी में डाल दो, फिर निधारकर वह पानी पिलाया जाय, यही पीपलकंडी का पानी है।

(५) नीचे-लिखी औषधें ही दवा पसीना लाने के लिये इस रोग में अत्युत्तम हैं—
कार्बोनेट ऑफ़ एमोनियम ५ ग्रे०, वाई कार्बोनेट ऑफ़ पोटेशियम १५ ग्रे०, एसीटेट ऑफ़ एमोनिया (द्रव) २ ड्राम, सीरप ऑफ़ आरेंज ३ ड्राम, शुद्ध जल १ १/२ औंस।

यह दवा प्रतिदिन प्रति ४-४ घंटे पर पिलानी। इसमें प्रति बार १५ ग्रेन साइट्रिक एसिड मिलाना।

(६) यदि ज्वर तेज़ हो और चमड़ी सूखी हो, तो गुनगुने पानी में परमेगनेट ऑफ़ पोटाश मिलाकर उसमें दिन में २-३ बार शरीर को स्पंज करना।

(७) दानों पर यूक-लिण्डिस आइल, कार्बोलिक आइल अथवा आइडोक्राम ऑफ़ वेमलीन का मरहम लगाना चाहिए।

(८) दस्त में कब्ज़ हो, तो जुलाब देना।

खसरा

यह अति साधारण रोग है। प्रायः असाध्य नहीं समझा जाता। पर जिस बालक को खसरा निकले, उसको मार-सम्भार सावधानी से होना चाहिए। नहीं तो खसरे के बाद भयानक रोग हो जाने का भय है।

यह रोग अति शीघ्र फैलता है। यदि कोई बालक रोगी बालक को छुए, या उसके कमरे में खेले, तो संभव है, १०-१२ दिन में उसे भी खसरा निकल आवे। इसका प्रथम लक्षण नाक में मर्दी, नाक बहना, आँखों की लाली तथा कुछ ज्वर है। रोग प्रारंभ होने के

प्रकरण ८

विदेशों से आए हुए छूत के रोग

टाइफस

कारण

यह ज्वर उन लोगों को होता है, जिन्हें पुष्टिकर आहार नहीं मिलता। और जो घनी आवादी में रहते हैं, तथा जिन्हें स्वास्थ्य के साधन प्राप्त नहीं। यह बात निश्चय रीति से मान ली गई है कि यह ज्वर जुओं और जमजुओं द्वारा फैलता है। खटमलों द्वारा भी इसका लग जाना संभव है। इस ज्वर के रोगी के मल-मूत्र आदि यदि जल या भोजन को दूषित कर दें, तो भी यह रोग फैल जाता है।

यह रोग वास्तव में ठंडे देशों का रोग है। ग्लासकर हंगलैंड, स्काटलैंड और आयर्लैंड में यह रोग अधिक होता है। भारतवर्ष में कभी-कभी यह रोग हो जाता है। इसकी ख़ासियत प्लेग-जैसी है। अर्थात् प्लेग की भाँति यह रोग भी देर तक रोगी के पास रहने से अन्य लोगों को लग जाता है। जिस प्रकार प्लेग-रोगी के श्वास और छूत से घर की वायु अशुद्ध हो जाती है, उसी प्रकार इस रोग से भी हो जाती है।

लक्षण

इस रोग के जंतु शरीर में दाखिल हुए पीछे १२ दिन के बाद रोग के चिह्न प्रकट होते हैं। परंतु १२ दिनों के अंदर ही किसी-किसी रोगी को बढहज़मी अथवा जुकाम-जैसे चिह्न दीखने लगते हैं।

इस रोग का ज्वर १४ दिन तक जारी रहता है, और आम तौर से यह १४ दिन का ज्वर कहा जाता है। प्रथम के २-३ दिन सर्दी देकर ज्वर चढ़ता है, और शरीर बिलकुल ठीला पड़ जाता है। रोग का इसके सिवा कुछ और उपद्रव नहीं नज़र पड़ता, इससे रोगी अपना काम किए जाता है। तीन दिन के बाद एकदम कमज़ोरी बढ़ जाती है, और ज्वर ध्रुव तेज़ हो जाता है। शरीर दुखने लगता है। अंग काँपने लगते हैं। आँखें लाल हो जाती हैं, और उनमें जल निकलता है। सिर में दर्द, चक्कर और भ्रम, तंद्रा, सन्निपात ये लक्षण प्रकट होते हैं। ज्वर १०० F. डिग्री या १०५ F. अथवा १०६ F. तक हो जाता है। शरीर का रंग काला हो जाता है, तथा रोगी जहाँ-का-तहाँ बेसुध पड़ा रहता है। प्रायः दस्त, पेगाव घंद हो जाता है। यदि कोई दुर्घटना न हो, तो ज्वर ४-६ दिन बाद प्रातःकाल को कम तथा शाम को १०३ F. डिग्री या १०४ F. डिग्री तक बढ़ जाता है। १४ दिन बाद ज्वर उतरता है। तब अत्यंत पसीना आता है।

यह रोग मच्छरों द्वारा फैला है। मच्छर के काटने के ३ से ६ दिन के भीतर यह रोग बढ़ता है। बहुतों यह रोग एकदम आकस्मिक करता है, प्रथम ठंड लगती है, फिर शरीर के भागों में तीव्र पीड़ा होती है। विशेषकर हाथ, पाँव और पीठ या फिर में। फिर से नेत्रों के सामने और पीछे की ओर अति तीव्र पीड़ा होती है। नेत्रों से जल बहता है, नेत्र लाल हो जाते हैं। उमर १०.३ से १०.५ P. डिग्री तक बढ़ता है। मूत्र नहीं लगती। पीस बढ़ता है और वमन भी होता है। वज्रों की तीस्रपात हो जाता है। और हाथ-पैरें फुटने लगते हैं। तीसरे दिन उमर बढ़ता-सा पसीना आकर उतर जाता है। कभी-कभी बहुत सा मूत्र होता है। और कभी-कभी बहुत-से दस्त आते हैं। इसके बाद रोगी एक या दो दिन को अच्छा हो जाता है, फिर दवाई होने लगता है, और फिर उमर चढ़ जाता है। हाथ और टाँगों पर कुछ दाने निकल आते हैं, परंतु कभी-कभी। दूसरी बार जब उमर चढ़ा है, तो केवल थोड़ी देर रहकर उतर जाता है।

उपचार

रोगी को रात-दिन मच्छरदानी में रखनी, जिससे उसे मच्छर न काटे। क्योंकि मच्छर उसे काटेंगे, वे अन्य मनुष्य की काटकर रोग के कीटाणु उस पुरुष में पहुँचा देंगे। रोगी को अच्छा लड़ू भीजना देना। मारुत ही में एक माता पुरंद-तेल देना अच्छा है। ठ पानी का कपड़ फिर पर रखने से दवाई मिटेगा। रोगी को उबालकर ठंडा किया पानी पी को देना। दवाई के स्थानों को सेको। सतरे का रस या नींबू की शिकंजीवन भी अच्छी है। पसीना लाने की सदा चोखा करनी चाहिए। उमर उतरने पर शक्ति-बद्धक दवाइयाँ देने उचित है।

हैमेट्रिया या कठरीहिणी

यह वज्रों का अति असह्य रोग है। यह रोग भी जोरप का है। यह बड़ी दुर्लभा रोग है। यह कृमि द्वारा होता है। ये कृमि गले और नाक में न केवल पाए उल्लेख करते हैं, मरुत एक प्रकार का विष भी पैदा करते हैं, जो हृदय के लिये अति हानिकार है। यह रोग सामान्य और प्याला तथा जठे लाख पदार्थों से एक दूसरे वज्रों को लगता है। प्रायः सीढ़ी-चोखुरी या और ऐसे चिखीनों से, जिनकी वज्र मूँह में डालकर लेना करते हैं, यह रोग उत्पन्न होता है। वज्र पक्षिण या उगली प्रायः मूँह में डाल लिया करते हैं। इससे भी यह रोग हो जाता है।

पूना वालक जिस यह रोग हो गया है, लसिने के साथ लालों कृमि उस कर्म में फँका है। यदि कोई दूसरा बालक उस कर्म में हो, तो उसे यह रोग असह्य लग जाता है।

लसणी

इस रोग का प्रथम लक्षण गला दुपना है। यह रोग लगने के दो दिन से लेकर ३ दिन में होता है। रोग के प्रारंभ में आलस्य, शरीर, हलका उमर और कमजोरी होती है। फिर

पानी और कलों का रस विनया पिना सकते हैं, पिनायी। यद्यपि यह काम दुस्त है। अनायास का रस इस रोग की अत्यं शोषित है, जिसका विधान फलहार-विक्रमा के प्रकरण में हमने लिखा है।

गले की सूजन के लिये यह उपचार करो—

१—गारुड २ आर्कसिखर का रस (जिसी आर्येजी दवाखाने से बनवाकर) और खैरसीम लगायी।

२—टीपान गुल लगायी।

३—गले पर वनकश की पुट्टि बंधी।

४—फिडकरी के फूलों की पानी में घोलेकर गुरारे करायी।

इस रोग में बहुरा सर्प रक्तकर मृदु होता है। ऐसी दशा में एक-मात्र उपाय यही है कि यथास-सली में चतुर डाक्टर से श्रेष्ठ कर लिया जाय।

यदि यह रोग फैल रहा हो, तो अपने बच्चों को नित्य ऐसा प्रयोग करो कि एक पीसल के टुकड़े पर रुई लपेट उसे तमक के पानी में भिगोकर गले में लगा दो। यदि उसे एक बार पर्वत दवा की सुई लगाव दो, तो और भी उत्तम है।

पीला उदर

यह रोग 'वेस्टर्न' के टपुओं का रोग है। और यहाँ से कभी-कभी लहरा हुआ बच्चा गहरे के नगर में आ पहुँचता है। यह रोग टाइफाइड की भाँति मल-मूत्र द्वारा उत्पन्न होता है। यह उदर अति मयानक है। प्रथम एक-दो दिन साधारण उदर आकर कम हो जाता है। पर पीछे एकदम गौर कर जाता है। इससे शरीर पीला पड़ जाता है, और पीली आँखें में लोह जम जाता है। तब उदर में अशक्त और बहुरा हो जाती है। किसी-किसी को यमन और पतल में काला रंग का लोह आता है। इस रोग में बहुरा ३ से ६ दिन तक रोगी को जाता है।

उपचार

इस रोग का अभी तक कोई उत्तम प्रयोग नहीं माला हुआ। यह रोग इस देश में बहुत कम देख पड़ता है। इसकी चिकित्सा यालोपथ्य से निवार की जाती होती थी। एक उद्योग भी यह न करके योग चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिये।

अकाल उदर (निर्विषा-नीचर)

यह रोग भी एक प्रकार के कोटिपुओं द्वारा उत्पन्न होता है। यह उदर जिस धर में पुमना है, उसके सभी निवासी उसकी चपट में आ जाते हैं। इस रोग की शुरु शरीर और रोग में निहता है। जो कोई भी रोग के प्रथम रोज तक रहता है, उसी को रोग लग जाता है। इस रोग के बड़े रोगी के रक्त में उत्पन्न होता है, और जब उदर चढ़ता है, तब उनकी पीठ हो जाती है।



छात्रों को धीमे-धीमे पढ़ाना चाहिए।

के रूप में गीतों का प्रयोग। यह गीतों का प्रयोग करने वाले को सुख में रहने का एक अच्छा साधन है।

एक उदाहरण यह है—

आधिकारिक के रूप में गीतों का प्रयोग करने वाले को सुख में रहने का एक अच्छा साधन है। यह गीतों का प्रयोग करने वाले को सुख में रहने का एक अच्छा साधन है।

वैदिक काल का नाम है। यह काल विन म ८-१० बार करने चाहिए। यह काल विन म ८-१० बार करने चाहिए।

यह गीत का नाम है। यह गीत का नाम है। यह गीत का नाम है। यह गीत का नाम है।

उपचार

निकलने वाला है। यह गीत जीवन में एक बार ही होता है। यह गीत जीवन में एक बार ही होता है। यह गीत जीवन में एक बार ही होता है। यह गीत जीवन में एक बार ही होता है।

गीत नाम पढ़ जाता है। फिर बलराम आसानी से छुटने लगता है। गीत नाम पढ़ जाता है। फिर बलराम आसानी से छुटने लगता है। गीत नाम पढ़ जाता है। फिर बलराम आसानी से छुटने लगता है।

- ४—यदि किसी के शरीर में रोग के चिह्न देखे जाय, तो रोगी को तत्काल शयन में चला जाना चाहिए ।
- ७—जिस वैद्य या डॉक्टर के पास कोई छत्र का मरीज आ जाय, तो इसकी सूचना संभव के अधिकारी को तत्काल देनी चाहिए ।

छत्र की बीमारी का अस्पताल

- १—हर एक नगर और कस्बेवालों का यह फर्ज है कि वे जब यह देखें कि वहाँ कोई छत्र की बीमारी फैल रही है, तो उस बीमारी के लिये खास अस्पताल स्थापित कर और नगर के खी-कुएँ, तथा डॉक्टरों व वैद्यों को उसमें खास छत्र वीर से स्वयंसेवक के भाग लेना चाहिए । इस अस्पताल में रोगी की चिकित्सा, सेवा और आराम का बहुत ध्यान रखा जाना चाहिए । जहाँ ही कोई बीमार हो, तत्काल उसको अस्पताल पहुँचा दे प्रवेश होना चाहिए । जहाँ ही कोई बीमार हो, तत्काल उसको अस्पताल पहुँचा दे
- २—यह बात तो बहुत ही स्पष्ट है कि छत्रा, प्लेग और छत्र की दूसरी बीमारियाँ इलाज और उसका प्रबंध घर पर होना बहुत मुश्किल है । योही ही संकलन से रोगी और लोगों को भी मध्य, लगा जाता है, इसलिए ऐसे रोगी को ऐसे अस्पतालों में रखना सबसे उत्तम है, जहाँ पर हर किसम के सुधीरे वैद्य रहें । जिनकी खानगी घरी मिजाना मुश्किल है, ऐसे अस्पतालों की योजना और चलावे में बहुत भारी खर्च उठाना आवश्यक है, परंतु इनसे जो लाभ होता है, उसके मुकाबिले यह खर्च कुछ नहीं । ऐसे अस्पताल बनाने से कुछ फायदे पर होने चाहिए । परंतु इसकी दूर भी न होने चाहिए कि जिस मरीज को ले जाने में तकलीफ और देर हो । इन अस्पतालों में नीचे-लिखी बातों का ध्यान रोगी से खयाल रखना चाहिए—

- १—हर एक रोगी के लिये कम-से-कम दो हजार घन फीट जगह मिलनी चाहिए ।
- २—कमरे में दवा की काफी गुंजाइश होनी चाहिए । मकान और कमरे पक्का होना चाहिए । पानी निकलने के लिये पक्की मीरियाँ होनी चाहिए, और अस्पताल में जल का पथ्य बदोबस्त होना चाहिए ।
- ३—अस्पताल के आस-पास सी फीट तक जगह रहनी चाहिए । दाइयाँ और नौकरा के रहने की जगह पचास फीट दूर रहनी चाहिए । दवाखाना अस्पताल ही में रहना चाहिए, जिससे कि तत्काल रोगी को दवा पेशीरह दी जा सके ।
- ४—दवाखानों का बदोबस्त थोड़े ही फायदे पर होना चाहिए । रोगी के कपड़े-बेचोने का प्रबंध अस्पताल ही के नजदीक होना चाहिए । रसोई खानास कीट दूर रहनी चाहिए ।

से वेद का सर्वत्र उत्पत्ति छीट दी—पानी पर नेत्र लेर जायगा। उसे होय से उठाकर काम में लो।
 उपर्युक्त दोनों चीजों में से किसी एक को जागकर तीन दिन तक न स्नान करी, न कपड़े बदलो। प्रतिदिन दो बार दूध धुँव मसलो। तीन दिन बाद गर्म पानी से स्नान से स्नान कर लो, सब साफ हो जायगा। परंतु इसके साथ ही दो काम और करने चाहिये—

१—गर्भ में हो एक अच्छा जलान ले लो।
 २—शोदक, विरयल प्रत्येक ६-६ मास रात को भिगी दो, और प्रातःकाल मसल छानकर गहरे मिठाकर १ सप्ताह तक पियो। दो खून खाओ। मिर्च-मसाले छीट दो।
 अलाइया या मयूरिया
 ये नोकदार फुसियाँ गर्भ में पहुँचावन से होती और वर्षी तकलीफ देती है। ये पसीना निकलने से होती है।

चिकित्सा
 १—चमड़ी को गीले कपड़े या तैलिया भिगीकर पोंछो। और उस पर कोई भी पोंछो लो याजोर में मिशाल है, छिड़क दो। कुछ न मिशले, तो सैदा ही मल दो।
 २—आधे लितास पानी में ३ बड़े चम्मच पकाने के सोडा के घोली। इसमें १५-२० बूँद कार्बोनिक् एसिड डालकर उसमें कपड़ा भिगीकर मरीचियों को पोंछ दो, जलन और खोब बढ़ हो जायगी।
 ३—हिलानी मिट्टी या चंदन का लेप करने से भी अलाइयाँ मर जाती हैं।

पुत्रप्राप्ति या छिजन
 यह वर्षा दूध रोना है। इससे बच्चा पर चक्के पड़ जाते हैं। बाली, खान और एक प्रकार का रस उस स्थान से निकलता है, पीछे पपड़ी पड़ जाती है। यह रोना चढ़ते, खोपड़ी या बालों के पास बच्चा की चट्टी में होता है।

चिकित्सा
 १—यह रोना वर्षा कठिनाई से दूर होता है। मांसहार और शराब इसके लिये हानिकारक है। खूब पानी पीना और फल खाना अति आवश्यक है। नींबू की प्रिकंबवरीन पीने से लाभ होता है। दूध साफ होना जरूरी है। यदि रोना को कोरपड़ है, तो उसका आरीय होना चाहिये।

२—रोनी स्थानों में मांस और पानी नहीं खाना चाहिये। स्त्रोत्र नारियल का रस देय्यो को कपड़े से बंधे दो कि वह खान न सकें।
 ३—एक वर्षा चम्मच मांस पकाने का सोडा १ लितास गर्म पानी में डालो। गर्म

गान है—

— 2 —

୩୮-୩୯ ମାତ୍ରାତମ ଯେ ମଧ୍ୟ ଲିପି ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ସେ ଶ୍ରୀ ୮ ଲକ୍ଷର ପଢ଼ି । ୩୯-
 ୪୦ ଶ୍ରୀ ୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା, ୪୧-୪୨ ଶ୍ରୀ ୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା, ୪୩-୪୪ ଶ୍ରୀ ୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା, ୪୫-
 ୪୬ ଶ୍ରୀ ୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୪୭-୪୮ ଶ୍ରୀ ୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୪୯-୫୦ ଶ୍ରୀ ୧୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୫୧-
 ୫୨ ଶ୍ରୀ ୧୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୫୩-୫୪ ଶ୍ରୀ ୧୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୫୫-୫୬ ଶ୍ରୀ ୧୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୫୭-
 ୫୮ ଶ୍ରୀ ୧୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୫୯-୬୦ ଶ୍ରୀ ୨୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୬୧-୬୨ ଶ୍ରୀ ୨୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୬୩-୬୪
 ଶ୍ରୀ ୨୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୬୫-୬୬ ଶ୍ରୀ ୨୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୬୭-୬୮ ଶ୍ରୀ ୨୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୬୯-୭୦
 ଶ୍ରୀ ୩୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୭୧-୭୨ ଶ୍ରୀ ୩୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୭୩-୭୪ ଶ୍ରୀ ୩୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୭୫-୭୬
 ଶ୍ରୀ ୩୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୭୭-୭୮ ଶ୍ରୀ ୩୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୭୯-୮୦ ଶ୍ରୀ ୪୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୮୧-୮୨
 ଶ୍ରୀ ୪୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୮୩-୮୪ ଶ୍ରୀ ୪୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୮୫-୮୬ ଶ୍ରୀ ୪୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୮୭-୮୮
 ଶ୍ରୀ ୪୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୮୯-୯୦ ଶ୍ରୀ ୫୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୯୧-୯୨ ଶ୍ରୀ ୫୩ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୯୩-୯୪
 ଶ୍ରୀ ୫୫ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୯୫-୯୬ ଶ୍ରୀ ୫୭ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୯୭-୯୮ ଶ୍ରୀ ୫୯ ଲକ୍ଷର ଯାହା । ୯୯-୧୦୦
 ଶ୍ରୀ ୬୧ ଲକ୍ଷର ଯାହା ।

[illegible]

11111 1111111 12 1111

— 222 —

— 24 —

[illegible]

1. 李 2. 王 3. 张 4. 李 5. 王 6. 张 7. 李 8. 王 9. 张 10. 李 11. 王 12. 张 13. 李 14. 王 15. 张 16. 李 17. 王 18. 张 19. 李 20. 王 21. 张 22. 李 23. 王 24. 张 25. 李 26. 王 27. 张 28. 李 29. 王 30. 张 31. 李 32. 王 33. 张 34. 李 35. 王 36. 张 37. 李 38. 王 39. 张 40. 李 41. 王 42. 张 43. 李 44. 王 45. 张 46. 李 47. 王 48. 张 49. 李 50. 王 51. 张 52. 李 53. 王 54. 张 55. 李 56. 王 57. 张 58. 李 59. 王 60. 张 61. 李 62. 王 63. 张 64. 李 65. 王 66. 张 67. 李 68. 王 69. 张 70. 李 71. 王 72. 张 73. 李 74. 王 75. 张 76. 李 77. 王 78. 张 79. 李 80. 王 81. 张 82. 李 83. 王 84. 张 85. 李 86. 王 87. 张 88. 李 89. 王 90. 张 91. 李 92. 王 93. 张 94. 李 95. 王 96. 张 97. 李 98. 王 99. 张 100. 李 101. 王 102. 张 103. 李 104. 王 105. 张 106. 李 107. 王 108. 张 109. 李 110. 王 111. 张 112. 李 113. 王 114. 张 115. 李 116. 王 117. 张 118. 李 119. 王 120. 张 121. 李 122. 王 123. 张 124. 李 125. 王 126. 张 127. 李 128. 王 129. 张 130. 李 131. 王 132. 张 133. 李 134. 王 135. 张 136. 李 137. 王 138. 张 139. 李 140. 王 141. 张 142. 李 143. 王 144. 张 145. 李 146. 王 147. 张 148. 李 149. 王 150. 张 151. 李 152. 王 153. 张 154. 李 155. 王 156. 张 157. 李 158. 王 159. 张 160. 李 161. 王 162. 张 163. 李 164. 王 165. 张 166. 李 167. 王 168. 张 169. 李 170. 王 171. 张 172. 李 173. 王 174. 张 175. 李 176. 王 177. 张 178. 李 179. 王 180. 张 181. 李 182. 王 183. 张 184. 李 185. 王 186. 张 187. 李 188. 王 189. 张 190. 李 191. 王 192. 张 193. 李 194. 王 195. 张 196. 李 197. 王 198. 张 199. 李 200. 王 201. 张 202. 李 203. 王 204. 张 205. 李 206. 王 207. 张 208. 李 209. 王 210. 张 211. 李 212. 王 213. 张 214. 李 215. 王 216. 张 217. 李 218. 王 219. 张 220. 李 221. 王 222. 张 223. 李 224. 王 225. 张 226. 李 227. 王 228. 张 229. 李 230. 王 231. 张 232. 李 233. 王 234. 张 235. 李 236. 王 237. 张 238. 李 239. 王 240. 张 241. 李 242. 王 243. 张 244. 李 245. 王 246. 张 247. 李 248. 王 249. 张 250. 李 251. 王 252. 张 253. 李 254. 王 255. 张 256. 李 257. 王 258. 张 259. 李 260. 王 261. 张 262. 李 263. 王 264. 张 265. 李 266. 王 267. 张 268. 李 269. 王 270. 张 271. 李 272. 王 273. 张 274. 李 275. 王 276. 张 277. 李 278. 王 279. 张 280. 李 281. 王 282. 张 283. 李 284. 王 285. 张 286. 李 287. 王 288. 张 289. 李 290. 王 291. 张 292. 李 293. 王 294. 张 295. 李 296. 王 297. 张 298. 李 299. 王 300. 张 301. 李 302. 王 303. 张 304. 李 305. 王 306. 张 307. 李 308. 王 309. 张 310. 李 311. 王 312. 张 313. 李 314. 王 315. 张 316. 李 317. 王 318. 张 319. 李 320. 王 321. 张 322. 李 323. 王 324. 张 325. 李 326. 王 327. 张 328. 李 329. 王 330. 张 331. 李 332. 王 333. 张 334. 李 335. 王 336. 张 337. 李 338. 王 339. 张 340. 李 341. 王 342. 张 343. 李 344. 王 345. 张 346. 李 347. 王 348. 张 349. 李 350. 王 351. 张 352. 李 353. 王 354. 张 355. 李 356. 王 357. 张 358. 李 359. 王 360. 张 361. 李 362. 王 363. 张 364. 李 365. 王 366. 张 367. 李 368. 王 369. 张 370. 李 371. 王 372. 张 373. 李 374. 王 375. 张 376. 李 377. 王 378. 张 379. 李 380. 王 381. 张 382. 李 383. 王 384. 张 385. 李 386. 王 387. 张 388. 李 389. 王 390. 张 391. 李 392. 王 393. 张 394. 李 395. 王 396. 张 397. 李 398. 王 399. 张 400. 李 401. 王 402. 张 403. 李 404. 王 405. 张 406. 李 407. 王 408. 张 409. 李 410. 王 411. 张 412. 李 413. 王 414. 张 415. 李 416. 王 417. 张 418. 李 419. 王 420. 张 421. 李 422. 王 423. 张 424. 李 425. 王 426. 张 427. 李 428. 王 429. 张 430. 李 431. 王 432. 张 433. 李 434. 王 435. 张 436. 李 437. 王 438. 张 439. 李 440. 王 441. 张 442. 李 443. 王 444. 张 445. 李 446. 王 447. 张 448. 李 449. 王 450. 张 451. 李 452. 王 453. 张 454. 李 455. 王 456. 张 457. 李 458. 王 459. 张 460. 李 461. 王 462. 张 463. 李 464. 王 465. 张 466. 李 467. 王 468. 张 469. 李 470. 王 471. 张 472. 李 473. 王 474. 张 475. 李 476. 王 477. 张 478. 李 479. 王 480. 张 481. 李 482. 王 483. 张 484. 李 485. 王 486. 张 487. 李 488. 王 489. 张 490. 李 491. 王 492. 张 493. 李 494. 王 495. 张 496. 李 497. 王 498. 张 499. 李 500. 王 501. 张 502. 李 503. 王 504. 张 505. 李 506. 王 507. 张 508. 李 509. 王 510. 张 511. 李 512. 王 513. 张 514. 李 515. 王 516. 张 517. 李 518. 王 519. 张 520. 李 521. 王 522. 张 523. 李 524. 王 525. 张 526. 李 527. 王 528. 张 529. 李 530. 王 531. 张 532. 李 533. 王 534. 张 535. 李 536. 王 537. 张 538. 李 539. 王 540. 张 541. 李 542. 王 543. 张 544. 李 545. 王 546. 张 547. 李 548. 王 549. 张 550. 李 551. 王 552. 张 553. 李 554. 王 555. 张 556. 李 557. 王 558. 张 559. 李 560. 王 561. 张 562. 李 563. 王 564. 张 565. 李 566. 王 567. 张 568. 李 569. 王 570. 张 571. 李 572. 王 573. 张 574. 李 575. 王 576. 张 577. 李 578. 王 579. 张 580. 李 581. 王 582. 张 583. 李 584. 王 585. 张 586. 李 587. 王 588. 张 589. 李 590. 王 591. 张 592. 李 593. 王 594. 张 595. 李 596. 王 597. 张 598. 李 599. 王 600. 张 60

इसकी चिकित्सा के लिये सिर के बाल मूड लेने बहुत ज़रूरी हैं इसके बाद उपर्युक्त औषध सेवन की जा सकती है। पर यदि इससे लाभ न हो—और गंजे की अलामतें हो गई हों, तो यह उपाय करे—

१—प्रथम जोंक लगवाकर खून निकलवा दे।

२—नीम की छाल गो-मूत्र में पीसकर लेप करे, और प्रतिदिन धो दे।

फोड़े और घाव

बच्चों को बहुधा घाव या फोड़े हो जाया करते हैं, जिनका कारण उनका मैलापन होता है। यदि उन्हें प्रतिदिन स्नान कराया जाय और उनके अंगों को स्वच्छ रक्खा जाय, तो उन्हें यह रोग कभी न हो। साथ ही गंदे रहने के कारण ही बच्चों के शरीर पर मच्छर और मक्खियाँ अपना बिपैला प्रभाव छोड़ जाती हैं, जिससे उनके फोड़े-फुंसी निकल आते हैं।

जो बच्चे गली की धूल या गर्द में नंगे पैर घूमते हैं, उनके शरीर में किसी-न-किसी प्रकार के फोड़े-फुंसी अवश्य निकल आने का अंदेशा रहता है।

उपाय

१—यदि बालको के खरोच लग गई है, और या वह कुचल गया है, तो चोट लगे स्थान को धोकर स्वच्छ कर दो। फिर उस स्थान को सुखाकर थोड़ा-सा बोरिक एसिड का पौडर छिड़को या उस पर टिंचर आइडिन लगा दो। यदि घाव से जल निकलता है, तो उस पर टिंचर आइडिन न लगाकर बोरिक एसिड का पौडर या थायोडाइन लगा दो।

२—यदि चमड़ी पर फुंसियाँ निकल आई हैं, तो गंधक पीसकर वेसलीन में मिलाकर मलहम बना लो और उस पर लगा दो।

यदि फुंसियों का मुँह सफ़ेद हो गया है, और उनमें पीव भर गया है, तो उन्हें सुई की नोक से तोड़कर पीव निकाल दो। और तब एक फुरहरी रुई की बनावट उन पर लगा दो, और स्वच्छ कपड़े की पट्टी बाँध दो।

यदि फोड़ा है, तो उसमें नरतर दिलवा दो या तेज़ चाकू से स्वयं खोल दो। परंतु इसमें पूर्व चाकू को पानी में अच्छी तरह उवाल अवश्य लो, और उपर्युक्त मलहम लगा दो। यदि रोगी को बार बार फोड़े होते हैं, तो उसे एक अँगरेज़ी दवा "केलमियम-मलफाइट" दिन में ३ बार ३ ग्रेन प्रति बार दो।

यदि घाव कच्चा, दबा और खुला हुआ है, तो उसके लिये सर्वोत्तम उपाय यह है कि एक चम्मच नमक १ प्याले पानी में घोलकर उसमें कपड़ा भिगोकर उसकी गंदी घाव पर लगाओ, और उस पर तेलिया कागज़ रखकर पट्टी बाँध दो। प्रति ३ घंटे में यह पट्टी बदल दिया करो।

हामि-रोग

[illegible][illegible]

100

[illegible]

[Faint, illegible handwritten notes]

और ये थंडे मल के साथ बाहर निकलते हैं। फिर ये भूमि में फैल जाते और नदियाँ तालाबों और बगीचों की हरियाली पर जम जाते हैं।

ये कृमि कुत्तों एवं बिल्लियों की आँतों में भी पाए जाते हैं। जब वह कुत्ता बिल्ली बालक का हाथ चाटता है, तो कृमि के थंडे बालक के हाथ में लग जाते हैं। यदि वह बालक अपनी उँगलियाँ अपने मुख में डाले या उसी हाथ से भोजन करे, तो कृमियों के थंडे मुँह में चले जाते हैं। इसलिये कुत्ते, बिल्ली पालने के शौकीनों को ज़रा बात का ख़याल रखना चाहिए।

कहूदाना

यह श्वेत, गोलाकार, लंबा, बारीक सूत के समान जंतु है। वह तिहाई इंच आधे इंच तक लंबा और सीने के सूत के बराबर मोटा होता है। यदि साधारण संकेतों को प्रायः आधे इंच के छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर डाल दिया जाय, तो वे कहूदाने की भाँदीखने लगेंगे। ये छोटे कृमि बच्चे और युवकों दोनों के शरीर में प्रवेश करते हैं। कभी-कभी सख्या में कम अर्थात् १० या २० ही होते हैं और कभी-कभी अधिक भी हो जाते हैं। इनकी सख्या हज़ारों तक पहुँच जाती है। वे 'आँत की भीतरी पर्त' में चिपक जाते हैं और रक्त को चूसते रहते हैं। वे केवल रक्त ही नहीं चूसते, बल्कि वहाँ एक घाव भी बना देते हैं जिनसे रक्त रिसता रहता है। इस लगातार रक्त के रिसते रहने से और उस विष से कहूदानों से उत्पन्न होता है, मनुष्य निर्वल और पीला पड़ जाता है। शारीरिक शक्ति इतना घट जाती है कि और रोग, खासकर ज्वर-रोग, सुगमता से लग जाता है। ऐसे बच्चे जिन्हें कृमि होते हैं, पीले पड़े रहते हैं, और प्रायः छोटे ही रहते हैं। उनकी शारीरिक और मानसिक गति दोनों रुक जाती है। शारीरिक उन्नति में तो इतनी बाधा होती है कि १० या २० वर्ष का युवक १०-१२ वर्ष का बालक जैसा लगता है। ऐसे बच्चे पढ़ भी नहीं सकते।

मुष्य लक्षण

त्वचा का पीला पड़ जाना। आलस्यता, आमाशय के भागों में कभी-कभी पीड़ा और मानसिक सुस्ती, मिट्टी और चूना खाने का अभ्यास ये इस बात का प्रमाण है कि बालक शरीर में कहूदाने उत्पन्न हो गए हैं। यदि मल के थोड़े-से हिस्से को डॉक्टर खुर्दवीन से देखें तो वह उन कृमियों को स्पष्ट देख सकता है।

पाँव के तलुए और थँगड़ों के बीच खुजलाना इस बात का चिह्न है कि ये जीवाणु की त्वचा द्वारा शरीर में प्रवेश कर रहे हैं।

इनके फैलने की रीति और रोकने का उपाय

कहूदाने आँतों में असंग्य थंडे देते हैं, जो मल के साथ पेट से बाहर निकलते हैं। मल फैल जाता है, वहाँ ये फैल जाते हैं और दस दिन में छोटे-छोटे कीड़े बन जाते हैं। वे आँगन में, बगीचों में, खेतों में रेंगने लगते हैं। साग, तरकारी और पानी में भी हो सकते हैं।

और उसके हाथ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। यहाँ जो रक्त है वह नीले रंग का होता है जो शरीर में गम जाते हैं। ये रक्त धीरे-धीरे चलते हैं। फिर जो रक्त है वह लाल रंग का होता है जो शरीर में गम जाते हैं, और चूने की लाल रक्त का जो रक्त है वह लाल रंग का होता है जो शरीर में गम जाते हैं। ये रक्त में चूने का रक्त है जो शरीर में गम जाते हैं। ये रक्त में चूने का रक्त है जो शरीर में गम जाते हैं।

इस रोग को रोकने के लिये पशु पालक को पर्याप्त संवेदन होना चाहिए कि वह अपने पशु को मिथो का शत्रु होना पारिवारिक दृष्टि से अनुचित है। मिथो के साथ पशु के सम्पर्क से बचना चाहिए। पशु, भूँ, मृगी, मकड़ी इन सब पशु पालक को चाहिए कि वे रोकें।

[illegible]

एक भावनी की यकीनी देवी थी, जिसने मेरा दुःख दूर कर दिया, मेरी शक्ति को बढ़ा दिया।
 भावपरायणता के कारण ही मैंने अपने जीवन में बहुत सारी अच्छाइयाँ देखीं।
 मैंने जो भी किया, सब कुछ सफलतापूर्वक हुआ। मैंने जो भी चाहा, सब कुछ हासिल किया।
 मैंने जो भी सोचा, सब कुछ साकार किया। मैंने जो भी किया, सब कुछ सफलतापूर्वक हुआ।

किन्तु हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे देश में बहुत से लोग हैं जो कि हमारे देश के हितों के लिए बहुत से काम करते हैं। हमें इन लोगों को भी याद रखना चाहिए कि हमारे देश के हितों के लिए हमें बहुत से काम करने चाहिए। हमें इन लोगों को भी याद रखना चाहिए कि हमारे देश के हितों के लिए हमें बहुत से काम करने चाहिए।

[illegible]

1. 凡在本行開辦之各項業務，均應遵守本行章程及各項規章制度。

चुनमुने

ये कीड़े महीन, सफेद, साधारणतया आँत के निचले भाग में रहते हैं। इससे गुदा के मुख पर और उसके चारों ओर बहुत जलन और खाज मची रहती है, जिससे बालक अत्यंत परेशान हो जाता है। ये कीड़े मल द्वारा निकल आते हैं, और आँतों से निकलकर कपड़ों में भी आ जाते हैं। लड़कियों को जब होते हैं, तब योनि में घुस जाते हैं। वहाँ खुजली होती है और पानी-सा निकलता है। ये कीड़े बहुधा कमज़ोर और गंदे बच्चों के होते हैं।

उपचार

इन बारीक कीड़ों से बचने के लिये बच्चे के भोजन पर अधिक ध्यान देना चाहिए। भोजन स्वच्छ, पुष्टिकर और सुपाच्य हो, तथा वह नियत समय पर दिया जाय।

प्रथम थोड़ा एरंड-तेल पिलाओ, और तब एनीमा द्वारा गर्म जल $\frac{1}{2}$ सेर थोड़ी कुनाइन (२० ग्रेन) घोलकर या २ चम्मच नमक घोलकर आँतों में चढा दो। जितनी देर जल रुक सके, उत्तम है। यह क्रिया १ सप्ताह तक प्रतिदिन रात्रि के समय करो।

यदि खुजली हो, तो १ तोला मक्खन या वेसलोन में ५ बूँद कार्बोलिक एसिड डालकर गुदा पर मलहम की भाँति लगा दो।

यदि बालक गुदा के मुख को खुजलाता या मलता है, तो उसकी उँगलियों और नखों में कीड़ों के थंडे घुस आवेंगे। इसलिये ऐसे बालकों के हाथ वारंवार धोना और नखों को स्वच्छ रखना और काट भी देना चाहिए। चूतड़ प्रतिदिन नियमित रीति से धोए जाने उचित है। यदि ऐसा न किया जायगा, तो बालकों को वारंवार यह रोग होगा।



अंडकोष उतर आना

बहुधा मूत्राशय के रोगों में अंडकोष की गोली नीचे उतर आती है। उससे वेदना होती है। इसका सरल उपचार यह है—खाने की संवाकू का एक पत्ता ज़रा करके आधी छटाक गुड में कूटकर गोली पर कसकर लँगोद से बाँध दो। गोली चढ़ जा पोस्त के डोंडों का सेंक करके बैलाडोना का प्लास्टर बाँधना भी लाभदायक है।

जोड़ों का दर्द और गठिया

१—सब प्रकार की ठंड से बचो। गर्म और तर खान-पान करो।

२—योगराज गूगल (प्रसिद्ध दवा) और नारायण तैल की मालिश करो।

३—संतरे मोठे ख़ूब खाओ। कब्ज़ मत होने दो।

मृगो या हिस्टीरिया

इस रोग में रोगी हठात् बेहोश होकर गिर पड़ता है। हँसता, भयभीत होता या बकता है। स्त्रियों को यह रोग ख़ासकर गर्भाशय की बाधा के कारण होता है।

ऐसे रोगी को सभी प्रकार के नशे या मानसिक चिंताएँ त्याग देनी चाहिए।

उपचार

१—यदि रोगी होश में न आवे, तो एक फ़लालैन का टुकड़ा या गुलूबंद ख़ूब तेज़ गर्म पानी में भिगोकर और जल्दी से ख़ूब निचोड़कर उस पर तारपीन का तेल छिड़क दो और गले के चारों ओर लपेट दो। थोड़ी देर में रोगी होश में आ जायगा।

२—ब्राह्मो वूटी प्रतिदिन १ माशा, ११ काली मिर्च मिलाकर ठंडाई की भाँति पीना चाहिए। नीबू की शिकंजवीन बहुत गुणकारी है। कब्ज़ कभी न होने देना चाहिए।

अन्य वस्तु निगल जाना

कभी-कभी बच्चे बटन, पैसा, इकत्री, दुश्मनी आदि निगल जाते हैं। इससे अधिक भयभीत होने की आवश्यकता नहीं। क्योंकि ये चीज़ें स्वयं ही शरीर से निकल जाती हैं, इसमें लिये जुलाव न देना चाहिए। पर रोटी, दलिया, हलुआ आदि बहुत-सा भोजन करा देना चाहिए कि आँतों में ढेर होकर उसके साथ वह चीज़ भी निकल जाय।

शूल

कुपय्य भोजन करने से कभी-कभी उत्कट शूल-रोग होता है। इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि तत्काल २-३ बार एनीमा दे डालो। और एक-दो दिन केवल दूध ही पाने को दो। शूल के लिये एक उपचार यह है—एक मिट्टी का दीवला आग में लाल करके उसमें १ तोला घृत डालकर १ माशा हाँग भूनो, और १ पाव दूध में छोड़ दो। वही दूध रोगी को पाने दो।

श्रोत-श्रोत होकर ब्रह्मांड पर भासित होती हैं, और इन्हीं के द्वारा वनस्पति, प्राणी और उद्भिज्ज-जगत् का उत्पादन होता है। संसार के भिन्न-भिन्न पदार्थों में जहाँ-जहाँ जिस-जिस वस्तु का जो-जो रंग होता है, उस-उस वस्तु में उसी ग्रह का स्वभाव खासकर होता है। लोहा, ताँबा, रौंदा, पारा आदि धातुओं में इन्हीं का रंग है, मनुष्य-शरीर में भी सप्त रंगों का मिश्रण सप्त धातुओं में है।

रंगों का शरीर पर प्रभाव

रंगों में जो रासायनिक पदार्थ है, वे सभी लगभग शरीर में रहते हैं।

ये सभी तत्त्व प्रतिदिन के प्रकाश द्वारा मनुष्य को मिलते हैं। इनकी कमी या अधिकता ही मनुष्य को रोगी बनाती है। उन्हीं के सम रहने से शरीर में जीवनी शक्ति का संचार रहता है। सूर्य की किरणों का प्रभाव रक्त और हृदय की गति पर सीधा पड़ता है। यह जीवनी शक्ति निरंतर उपचाप चराचर जगत् को सूर्य से मिलती रहती है। यदि आप एक पौदे को धूप और प्रकाश से वंचाकर रखें, तो वह अवश्य सूख जायगा। यही दशा किसी भी प्राणी की हो सकती है। यदि १०-१२ दिन निरंतर चादल रहे, तो मनुष्यों का चित्त उदास, शरीर निस्तेज और आलस्य-युक्त रहता है। जब-जब हैजा या प्लेग की बीमारी फैलती है, ऐसे ही घरों और मुहल्लों से फैलती है, जहाँ सदा अंधकार रहता है।

शरीर में नाभि-स्थल में मणिपुर-चक्र है, यह स्थान ध्यान-नामक वायु का अधिष्ठान है। प्रवास द्वारा जब प्राणी सूर्य की किरणों को पाता है, तब इसी मणिपुर-चक्र में सूर्य की श्वेत रश्मि का संचय होता है। प्राणायाम द्वारा वह अधिकाधिक सौंची और एकत्र की जाती है, फिर भिन्न-भिन्न अवयवों में वह विभक्त हो जाती है। और तब उसके रंग भी भिन्न-भिन्न हो जाते हैं। और जिस-जिस अवयव का जो-जो रंग है, वही-वही उसे प्राप्त हो जाता है।

जब मनुष्य रोगी होता है, तब उसके नेत्र, नासून, मल-मूत्र, त्वचा इनके रंग में अवश्य अंतर पड़ जाता है। इसे ध्यान से देखने पर आप समझ सकते हैं कि किस रंग की अधिकता और किसकी कमी हो गई है। लाल रंग की कमी से सुन्ती, आलस्य, नींद, मंदगति, ब्रज्ज आदि की शिकायतें हो जाती हैं।

नीले रंग की कमी से क्रोध, चंचलता, उत्तेजना आदि हो जाती है। आँगों में सुर्खी के डोरे आ जाते हैं।

पीले रंग की कमी से मंदगति, अरुचि, शरीर-दर्द, नींद न आना, जगड़ाई आती है। दन्त का रंग स्याही भाइल होता है। मूत्र लाल, नख, त्वचा में सुर्खी रहती है।

आमनासी रंग की कमी से अतिमांस, पित्त-ज्वर, पेगाय में जलन, हैजा, पांडु रोग आदि हो जाते हैं। मूत्र लाल आता है। पसीना आता है। दन्त पतला और कमी-कमी हरा रंग लिए आता है।

ಮಹಾಶಯವು ಮಹಾಶಯವು

[illegible]

Spizella monticola

ከተባባሩ ደ ብሔራዊ

1 ከዚህ ከዚህ ድረ ከዚህከዚህ ይታያል

[illegible]

የዘመናዊ የፍትሕ ስርዓት

[illegible]

उपवास में प्रायः कृत्रिम द्रव्य बनाते होते हैं, पर उसकी परवा न कर धीरे-धीरे खाना खादि जाते रहना चाहिये। उससे शरीर की शक्ति जाग्रत रहेगी। यदि परिश्रम न

ਪ੍ਰਿਥਿਵੀ ਪ੍ਰਭੂ

॥ श्री गुरुभ्यो नमः ॥

चय के योगी तथा पूण योगीग युवक और युवती विद्या को उपवास नहीं करत
ताहिए । गंधर्वों को भी उपवास न करना चाहिए । इसके सिवा अत्यंत दुर्बल, मूर्ख-योगी

ከብሮ ይገኝ ይ ይገኛል

उपवास-काल में बीच-बीच में सिर्फ़ रात पानी का पत्तीमा जैसे से पेट, पेट और आँसू। सकार्द होती है। इससे सल आछा आता है और जीम की रात अच्छी हो जाती है।

1146

1. മദ്യം ഉപയോഗിക്കരുത്

नहीं रहती। श्री लीला ८-६ पद सोते हैं, वे यदि उपवास-काल में ३-४ घंटे सोएँ, तो
काही है।
जल उपवास-काल में अथवा पीना चाहिए। दूसरे बहुत लाभ होगा। निरुक्त मुहूर्त
व उपवास-काल में पिताई चाय, उन्हे और भी अधिक जल पीना उचित है। कर्मा-कर्मा
व में चौबू का रस मिश्रण वा सकता है। यदि पकाया हुआ जल पीना हो, तो भी य

दूध की हर एक खुराक में केवल आधी छटाँक पानी ही मिलाया जाता है। कोई डेढ़ दिन तक मैंने केवल खालिस दूध ही पिया था, लेकिन -उससे कुछ भारीपन मालूम होने लगा, और उसका कारण खालिस दूध को ही समझकर दूध में पानी मिलाना फिर आरंभ किया है।

उपवास खोलने के बाद आज यह बारहवाँ दिन है, जब कि मैं यह लिख रहा हूँ। अब तक मैंने कोई भी वजनदार खुराक नहीं ली है। अब भी फल का कुछ हिस्सा तो उसके रस के रूप में ही लेता हूँ, और आखिरी तीन दिनों में तो मैंने अनार, चीकू और शरब-ककड़ी लेना भी शुरू किया है। अधिक-से-अधिक दूध जो मैंने अब तक लिया है, २ सेर के करीब है। साधारण तौर पर १॥ सेर दूध पीता हूँ, और कभी-कभी मैं उसके साथ थोड़ी सी डबल रोटी या हलकी-सी चपाती भी खाता हूँ। लेकिन महीने-के-महीने मैं दूध और फल खाकर ही रहता हूँ, और अपने को हमेशा स्वस्थ हालत में रखता हूँ।

जेल से निकलने के बाद अधिक-से-अधिक १७२ पौंड तक मेरा वजन पहुँच गया था। इन सात दिनों के उपवास में कोई १ पौंड वजन कम हो गया था। अब मैंने सोया हुआ तमाम वजन फिर प्राप्त कर लिया है, और अब मेरा वजन १०३ पौंड से भी कुछ अधिक है। अब दो दिन से तो मैं सुबह-शाम नियमित कसरत भी कर रहा हूँ, और उसमें मुझे कुछ भी श्रम नहीं मालूम होता है। समान ज़मीन पर चलने में भी मुझे कोई कठिनाई नहीं मालूम होती है। लेकिन अब भी सीढ़ियाँ चढ़ने या उतरने में कुछ श्रम मालूम होता है। दस्त भी ठीक-ठीक साफ़ होते हैं, और रात को मैं जब चाहता हूँ, निद्रा ले सकता हूँ।

मेरी राय में तो उन २१ दिनों के उपवास के कारण या इन सात दिनों के आश्रित उपवास के कारण मेरे शरीर को कुछ भी हानि नहीं पहुँची है। इन सात दिनों में वजन का घट जाना कुछ भयप्रद और चिंता-जनक अवश्य था। लेकिन प्रारंभ के साढ़े तीन दिनों में मैंने जो बड़ा श्रम किया था, वही उसका कारण था। थोड़ा और आराम कर लेने पर मैं अपनी मूल-शक्ति जिससे कि मैंने उपवास का प्रारंभ किया था, फिर प्राप्त कर लूँगा, और शायद कष्ट में मैंने जो शक्ति और वजन गँवाया था, वह भी बिना कठिनाई के प्राप्त कर सकूँगा।

एक श्रौंसत दर्जे के आदमी की दृष्टि से और केवल शरीर की दृष्टि से मैं जो लोग किसी भी कारण से उपवास करना चाहें, उनके लिये कुछ नियम यहाँ लिखता हूँ—

१—उपवास के दिनों में पूर्ण विश्राम करना चाहिए।

२—नमक और सोडा डालकर या बिना सोडा या नमक के ही ठंडा पानी जितना भी हो सके, थोड़ा-थोड़ा करके पियो (पानी खोलाकर ठंडा किया हुआ होना चाहिए)। नमक और सोडा से नहीं डरना चाहिए। क्योंकि बहुत-से प्रकार के पानी में स्वतंत्र नमक रहता है।

३—रोज़ाना गरम पानी के कपड़े से शरीर साफ़ करना चाहिए।

४—उपवास के दिनों में रोज़ाना नियमित रूप से 'एनीमा' लेना चाहिए। रोज़ाना जो मल निकलेगा, उसे देखकर तुम्हें बड़ा आश्चर्य होगा।

प्रकरण ३

दूध-चिकित्सा

दूध मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है, और उसमें जहाँ शरीर को सर्वथा पोषण करने की शक्ति है, वहाँ रोगों के बीज को निर्मूल करने की भी शक्ति है।

यदि तुम्हारा शरीर दुर्बल हो गया हो, अन्न पचता न हो, शरीर में शुद्ध रक्त न बनता हो, तो दूध ही तुम्हें आरोग्य प्रदान कर सकता है। बहुत लोग समझते हैं कि बड़ी आयु के लोग दूध पर सर्वथा नहीं रह सकते। यह भ्रम है। योरप में बल्गेरिया-निवासी अधिक दीर्घजीवी होते हैं। और इसका कारण यही है कि वे दूध का अधिक प्रयोग करते हैं। बहुत लोगों का खयाल है कि दूध उन्हें मुश्किल नहीं होता। पेट में हवा पैदा करता है। पर उसका कारण वास्तव में कुछ और ही है। दूध में यूरिक एसिड बिल्कुल नहीं होता। अतः यूरिक एसिडवाले लोगों के लिये दूध बहुत उत्तम वस्तु है। यदि दूध पेट में जाकर खड़ी हो जाय, तो समझना चाहिए कि रोगी के शरीर में अम्ल की कमी हो गई है। पहले उसे पैदा करें, तब दूध सेवन करें।

दूध की चिकित्सा शुरू करनेवालों को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए—

१—वे दूध के अतिरिक्त और कुछ भी न खाएँ। पूरा-पूरा विश्राम किया जाय। चित्त को प्रसन्न रखा जाय।

२—दूध-चिकित्सा प्रारंभ करने के पूर्व २-४ दिन उपवास करना आवश्यक है। उपवास-काल में १-७ सेर पानी नित्य पीना चाहिए।

३—दूध की मात्रा रोगी के बलाबल पर निर्भर है। प्रारंभ में बहुत कम दूध लेना चाहिए। धीरे-धीरे यह दूध २०-२५ सेर तक नित्य पिया जा सकता है।

४—दूध गाय का लेना चाहिए। वह ताज़ा हो, और स्वच्छ पात्र में १-२ उफान उवाला जाय, फिर चौड़े मुँह की बोतल में भरकर रखा जाय। यदि गर्मी हो, तो बोतल को जल के पात्र में रख दो, और ऊपर बारीक गीला वस्त्र ढक दो। यह दूध १-१ घंटे में १-१ दशक में प्रारंभ करो। दूध चूमकर धीरे-धीरे पीना चाहिए या चम्मच से लेना चाहिए। मुँह में ढालकर दूध को थोड़ी देर मुग में रोको, और तब उसे उतारो। धीरे-धीरे दूध की मात्रा बढ़ने दो, यह दूध ४ बजे तक काम में लाकर इसके बाद ६ बजे ताज़ा दूध लेना चाहिए। ८ बजे के बाद फिर दूध नहीं लेना चाहिए। दूध में मीठा नहीं मिलाना चाहिए।

५—एक सप्ताह तक दूध का परिमाण धीमे-धीमे बढ़ाना चाहिए। अधिक-से-अधिक

२॥ मेर दूध प्रतिदिन पीना चाहिए । फिर परिमाण बढ़ाने का प्रयत्न करना चाहिए । मेर दूध पिया जा सकता है । पर ध्यान रखना चाहिए ।

६—चौथे सप्ताह शरीर में व्याप्त आमाश्व पचाने का प्रयत्न करना चाहिए । दूध का परिमाण १० सेर तक ले जाना चाहिए । यदि मजबूत हो जाय तो १२ सेर तक दूध बढ़ जाता है ।

७—सातवां दूध यदि सोनदार माना जाय तो १५ सेर तक बढ़ाया जा सकता है । प्रतिदिन १ से ४ पीठ तक धुन कर लेना है ।

८—उपवास चिकित्सा के बाद यदि १५ सेर दूध पचाने में असमर्थ हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए ।

९—जिनसे पेट में दूध धारण होना पड़े, उनका उपचार भी, १० सेर दूध से करना है । सातवां नोचू निचोचकर पाना या दूध मिलाकर पाना चाहिए । जिनमें दूध पचाने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए ।

१०—यदि दूध पीने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए । १० से २ घण्टे तक पाना (सातवां) लेना चाहिए ।

११—शुद्ध में संचयन-प्रणाली यदि प्रयोग में लायी जाय तो १० सेर दूध से उपचार करना चाहिए । धीरे-धीरे दूध निचोचकर पाना या दूध मिलाकर पाना चाहिए ।

१२—यदि दूध निचोचने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए । यदि दूध निचोचने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए ।

१३—यदि दूध निचोचने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए । यदि दूध निचोचने में कठिनाई हो जाय तो १० सेर तक घटाकर लेना चाहिए ।

१४—(१) दूध निचोचकर पाना या दूध मिलाकर पाना चाहिए । (२) दूध निचोचकर पाना या दूध मिलाकर पाना चाहिए ।

प्रकरण ४

अन्य चिकित्सा

मिट्टी की चिकित्सा

मिट्टी को सब जानते हैं, इसलिये उसका विशेष परिचय देने की आवश्यकता नहीं है। केवल अपना शरीर ही नहीं, परंतु इस समस्त स्थूल जगत् की उत्पत्ति पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पाँच तत्त्वों से है।

जहाँ तक तत्त्व उचित परिमाण में, शरीर की उचित स्थिति में व्याप्त है, वहाँ तक ही आरोग्यता रहती है। इनमें एक भी तत्त्व विकृत होने से वह तत्त्व रोगी हो जाता है। इसलिये उसकी शांति के लिये, उसको प्रकृत अवस्था में लाने के लिये प्रकृति के अक्षय कोष में से मूल-तत्वों की सहायता लेना यह आरोग्य-रक्षा का उत्तम-से-उत्तम मार्ग और उत्तम-से-उत्तम पद्धति है।

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और विद्युत्-स्वरूप आकाश, पाँच तत्त्व रोग-निवारण के लिये इतने उपयोगी हैं कि जिनका विवेक-पूर्वक उपयोग किया जाय, तो किसी प्रकार के रोग को दूर करने के लिये कड़ुई, खट्टी वेस्वाद, विषमय और दुर्गंध-युक्त सड़ी-गली औषधियों को खाने की आकृत न उठानी पड़े। रोग-निवारण के लिये पाँचों तत्त्वों के उपयोग की आवश्यकता है, तो भी प्रत्येक वस्तु का जन्म पृथ्वी-तत्त्व में से ही होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में पृथ्वी-तत्त्व अर्थात् मिट्टी का भाग ही विशेष परिमाण में रमा हुआ है। इसलिये बहुत-से रोगों की उत्पत्ति पृथ्वी-तत्त्व में विक्रिया होने से ही होती है। और इसी से उनका निवारण भी हो सकता है।

रोग-निवारण के कार्य में पृथ्वी-तत्त्व जिम् कदर उपयोगी हैं, प्रकृति ने उसे मिट्टी के स्वरूप में अनंत परिमाण में निर्माण कर रखा है। सर्वगन्तिमान परमात्मा आजकल के डॉक्टरों, वैद्यों और हकीमों-जैसा लोभी और स्वार्थी नहीं हैं। परंतु समस्त विश्व का चिर कल्याण हो, ऐसी गंगल कामना-युक्त हैं। जिससे जगत् का कल्याण हो, वैसी कोई भी वस्तु गुप्त न रखकर सारे संसार के सम्मुख उसने रख दी है। उसी प्रकार यह मिट्टी भी घर बैठे ही आमानी में मिल सकती है। परंतु हमारी बुद्धि इतनी मलिन हो गई है कि विज्ञापन-संसार के मन-मोहक, भौतिक-भौतिक के विज्ञापन देवक, प्रकृति की इस अमूल्य वस्तु को भूलते हुए हैं। और बाजारों में से सुंदर रंगीन छपे छपे लेखिलवाली सुंदर शोशियों में भरी हुई विप्रेली अनेक प्रकार की पेंटेड औषधियाँ खाकर आशा और प्रेम से पान करके तन, मन, धन और जीवन को नष्ट करते हैं।

साँप का ज़हर उतारने का मिट्टी में कितना असर है । यह बात ऊपर के उदाहरण से अच्छी तरह जानी जा सकती है । अच्छी चिकित्सा न होने से सर्प-दंश से लाखों मनुष्य देश में प्रतिवर्ष मरते हैं । यदि इस उपाय की योजना की जाय, तो कितने प्राणों की रक्षा हो । किसी भी प्राणी को यदि साँप काट ले, तो ऊपर लिखी क्रिया करने की हम राय देते हैं । इस लड़की को २४ घंटे तक ज़मीन में दबा रखने का कारण यह था कि उसके शरीर में, रग-रग में, विष व्याप गया था । परंतु तुरंत काटा हुआ रोगी एक-दो घंटे में ही ठीक हो सकता है । सर्प-दंश के अतिरिक्त यदि किसी ने विष खा लिया हो अथवा विजली गिरने से मुँह के समान हो गया हो, तो ऐसे प्रसंगों पर गर्दन का भाग बाहर रखकर तमाम शरीर को मिट्टी में दबा देना चाहिए । चौबीस घंटे में रोगी तंदुरुस्त हो जायगा । हैजा और मोती मूत्र के ज्वर के रोगियों के लिये भी यह अक्सीर उपाय है । परंतु यह ध्यान रहे कि जिस ज़मीन में रोगी को दबाया जाय, वह गरम या सूखी न हो, बल्कि गीली और ठंडी होनी चाहिए । ततैए, मधु-मक्खी आदि थोड़े ज़हरवालों के डंक लगने पर तमाम शरीर को मिट्टी में दबाने की ज़रूरत नहीं, बल्कि जिस स्थान पर डंक लगा हो, उसी स्थान को ज़मीन में दबाना चाहिए । या उस पर गीली मिट्टी की पुल्टिस बाँधनी चाहिए ।

सर्प दंश की तरह कुत्ते के काटने पर भी यह उपचार बहुत लाभदायक है । इसके लिये, यदि तुरंत का काटा हुआ हो तो, दंशित भाग को ही मिट्टी में दबाना काफ़ी होगा । यदि काटे हुए इयादा देर हो गई हो, तो गर्दन का भाग छोड़कर सारा शरीर मिट्टी में दबा देना चाहिए ।

कुत्ते के काटे ज़हर को नष्ट करने में इस प्रयोग की प्रामाणिकता के विषय में एक डॉक्टर लिखते हैं—

"The skill of Professor Paster is entirely uncertain and unreliable, but the skill of the great Master, Nature never fails us."

"कुत्ते के विषय में प्रोफ़ेसर पेस्टर का निकाला हुआ इलाज अनिश्चित और अविराम रहने योग्य है । परंतु प्रकृति का यह इलाज (मिट्टी से बना) बिलकुल विश्वाम और आशा-जनक है ।" शरीर पर कुष्ठ के दाग, हरणक प्रकार के फोड़े, फुंसी, फफोले आदि चमड़ी के जुल रोगों के लिये गीली मिट्टी एक बहुत ही उत्तम प्राकृतिक दवा है । क्योंकि शरीर की मिट्टी सड़ जाने से ही उसमें कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं । और इमीजिये मरी मिट्टी पर नई मिट्टी पड़ने से घाव अच्छे हो जाते हैं । चमड़ी के रोग होने का मूल-कारण यह है कि रक्त में अनेक प्रकार के दुर्गन्ध-युक्त विषले तत्व संचित हो जाते हैं । ये गीली मिट्टी के लेप से अच्छे हो जाते हैं । क्योंकि शरीर के भागों में इकट्ठे हुए दोषों को बाहर निकालने में मिट्टी अद्भुत शक्ति रखती है ।

दाँत के दर्द के लिये बाहर दुखती जगह पर गाल या जबड़े पर मिट्टी की पट्टी बाँध देनी चाहिए। सिर के दर्द पर गर्दन और गले पर मिट्टी बाँधनी चाहिए।

गठिया और लकवे के रोगी को कुछ गर्म बालू में गर्दन तक दबा देने से बड़ा लाभ होता है।

साधारण चिकनी मिट्टी से शरीर को कई बार रगड़कर धोने से चमड़ी नरम, निर्मल और सुंदर एवं रोग-रहित हो जाती है। इस काम के लिये मुलतानी मिट्टी बहुत लाभदायक है। इसका उपयोग बढ़िया-से-बढ़िया साबुन से भी अधिक लाभदायक है। खासकर स्त्रियों को तो सिर के बालों को इसी मिट्टी से सदा धोना चाहिए। चार पदार्थों से बाल कमजोर और सफ़ेद हो जाते हैं।

कल्कि-पुराण में लिखा है —

“मिट्टी से लिंग को दो बार, नाभि से ऊपर-नीचे तीन बार, शरीर को ६ बार, कमर को तीन बार, हाथों को ७ बार शुद्ध करना चाहिए।”

बारीक चलनी से छानी हुई मिट्टी ठंडे पानी में भिगोकर और उसे आटे की तरह गूँद कर मलहम-सा नरम बना लेना चाहिए। फिर यथावत् बाँधकर सेक्रेटीपिन या बोरी से सिरा ठीक-ठीक बाँध देना चाहिए।

आँख और योनि पर बाँधते वार इस बात की बिलकुल परवा न करनी चाहिए कि मिट्टी श्रंग के भीतर ज कर हानि करेगी। पट्टी खोलने पर सूखी मिट्टी के कुछ कण किसी श्रंग या घाव में लगे रहें और छुटाने में तकलीफ़ हो, तो लगा रहने दो, कुछ हानि नहीं।

अध्यात्म-चिकित्सा

कुछ रोग ऐसे हैं, जिनका मूल-कारण मन है, और इसीलिये प्रायः वैद्य, डॉक्टर उन्हें नहीं थाराम कर सकते। इसके लिये पाश्चात्य विद्वान् मानसोपचार करने लगे हैं। अमेरिका में तो यह चिकित्सा का श्रंग मान लिया गया है। प्राचीन भारत में भी इसका प्रचार था।

ऐसे रोगियों को प्रायः प्रकट में कोई रोग नहीं प्रतीत होता, पर वे अपना जीवन भार-स्वरूप समझने लगते हैं। शरीर में वेदनी बनी रहती है। एक प्रकार की चिंता सदा बनी रहती है, उससे मिर-दर्द, निद्रा-नाश, मंदाग्नि, अतिसार, नर्पुमकता, घृष्ट, हठोश आदि भी उत्पन्न हो जाते हैं। ये रोग वषों चला करते हैं, और जब तक मूल-कारण जात न हो, आगम नहीं हो सकते। ऐसे रोगियों की अध्यात्म-चिकित्सा होनी चाहिए।

इस चिकित्सा का प्रथम काम तो यह है कि रोगी की बात मूत्र ध्यान से सुनें, जिसमें उसे मान्यता मिले।

कुछ ऐसी चिंताएँ हैं, जिनमें रोगी दूर नहीं हो सकता। जैसे किसी स्त्री में प्रेम हो, और विवाह न हो सके, नौकरी छूटने या व्यापार में हानि का भय हो, या किसी के मरने का

[illegible][illegible]

पूरी-पूरी परतल रखना चाहिए ।
कम्यार्प, रजसाव से ही पत्नी की तरह चल और प्रसन्न रहनेवाली होनी है । स्वयं
नेत्रों से हर किसी की तरफ निगा सकोच देखने लगाता पवित्र कौमार्य का एक लक्षण है ।
एकाग्र कन्या सक्तवाली, मगधीव तथा रंगीरे हो जाय, तो अत्यय उसके कार्यों की बाध
करती चाहिये । हमजाबिहियाँ का भी अभिभावकों की पूरा ध्यान रखना चाहिये, और माता-

जाते हैं। बहुतों को हिन्दुओं में ले जाते हैं, और उन्हें कृत्रिम चोखा दिखाते हैं, और उनसे आशङ्कित व्यवहार करते हैं। ये बालक फिर सदा हम नौकरों से डरते, और हमके आधीन रहने लगते हैं। मालिकों को हम पर कड़ी दृष्टि रखनी चाहिए।

साहित्य सागर गद्य ।

महात्मा राम एक सदा आचारवान् पुरुष थे, उन्होंने कठिन-से-कठिन समय पर भी अपना धर्म नहीं छोड़ा था। ईशु को भी मैं परम श्रेष्ठ आचारवान् समझता हूँ। जो पुरुष धर्म-विरुद्ध व्यवहार में बाई की मूल दलगत पानी पिबाने की विमल रखता है, जो बिना पूरे प्रमाण के अथवा पर गोवा का परामर्श करने की याचना और भी श्रेष्ठ रखता है, जिसके ऊपर मैं भीति-विमल-विमल हूँ—जो पर और आचार के विचार करने के विषय आता और उत्पन्न के मनीषों का घना गिर बन सकता है, वह कभी हर्षित का गोलम नहीं हो सकता। और, उह और व्यापक आत्म में कुछ आर्थिक विज्ञान न हो। यह समय है कि उप-काल में उत्तम व्यक्ति श्रेष्ठ विज्ञान अपना में हो। अन्य आचारानुसार के पुरुषों आचारानुसार।

आप की उम्मीदें, जिनकी उम्मीदें। इसका मुख्य कारण फिर हमें मना होगा कि आचार हो था। आचार के ही सब पर उन्होंने वह परमान और प्रतिष्ठा प्राप्त की जो कभी किसी विवरण में नहीं, परन्तु-मूल में ही थी, और महान् गोवा और ईशु हैं। परन्तु हमें इस बात की उम्मीदें होनी चाहिए कि वह श्रेष्ठ और महान् की है।

[illegible][illegible]

नाम स कल की मार को मर करने से चाहिए बचने है ।
 यदि पकड़ थोड़े कालों में हो, तो गलाफ़ बाहर से धीका निकल-निकल थोड़ा

[illegible]

912
 913

[illegible]

जो मनुष्य वाणी और मन से शुद्ध और सुरक्षित रहता है, वह सब ज्ञानों के फलों को प्राप्त होता है ।

ब्रह्मचर्य-पूर्वक यम और नियमों का पालन करना, स्वाध्याय और आत्मचिन्तन करना ही संयम है ।

ब्रह्मचर्य शारीरिक यत्न, मानसिक अध्यवसाय, नैतिक न्यायपरता—इन तीनों के सम-वाय से संपन्न होता है । शास्त्रकार कहते हैं—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् । संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदात मनोषिणः । विपरोतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम् ॥

स्मरण, कीर्तन, केलि, प्रेक्षण, गुह्यभाषण, संकल्प, अध्यवसाय और क्रियानिवृत्ति ये आठ प्रकार के मैथुन हैं, इनमें चंचले का नाम ब्रह्मचर्य है ।

स्मरण—विषय की पुनः-पुनः चिन्ता करना । पूर्वकृत दुष्कार्यों को फिर-फिर याद करना, प्रेम-पात्र पर आसक्त हो उसके दर्शन, चुंबन, आलिंगन या उपयोग के लिये व्यस्त रहना, या इसी प्रकार की विषय-चिन्ता में निमग्न रहना, एक प्रकार का मैथुन है । इससे रक्त से वीर्य को पृथक् होने में मदद मिलती है । शरीर में सनसनी और उत्पन्ना उत्पन्न होकर मन में अस्थिरता और मलीनता उत्पन्न हो जाती है । ऐसी चिन्ता करते-करते स्त्री-पुरुष अंत में विषय-वासना में फँस जाते हैं ।

बुराइयों का वारंवार स्मरण करना ही अधःपतन का चिह्न है । जिन्हें इस प्रकार के विचारों की लड़ी बँध जाती है, वे उसमें ऐसे जकड़ जाते हैं कि किसी तरह उनका उनसे छुटकारा ही नहीं होता । ऐसे लोग बहुधा रीति-नैति, शिष्टाचार, लज्जा, भल-संभावना और समाज-भय से भी उच्छृंखल होते देखे गए हैं । इनमें कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपने आपको समझते हैं, पर उनके लिये उस निबलता में निकलना असाध्य हो जाता है ।

वेद वारंवार कहते हैं “तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु” । वेदों में बराबर ‘मनः शुद्धः संपन्नः’ वाला हो लिखा है । कुचिन्ताओं के उत्पन्न होते ही उसको रोकने का प्रयत्न करना चाहिए । यदि यह कुछ काल के लिये मन में रह जायगी, तो वह मस्तिष्क में अमिट रूप से बस लगेगी । आरंभ में कुचिन्ताओं को कुचल देना उतना ही सरल है, जितना उनका अभ्यास हो जाने पर उनका दूर करना कठिन है ।

कीर्तन—शास्त्रकार कहते हैं—“यन्मनसा ध्यायति, तद्वाचा वदति ; यद्वाचा वदति, तत्कर्मणा करोति” । अर्थात् मन में जो विचार किया जाता है, वह मुख में कहा जाता है, जो मुख में कहा जाता है, वही हाथों में किया भी जाता है । जब मन में बुरी चिन्ताएँ पुनः पुनः पकड़ लेती हैं, तो फिर उसी ढंग की बातचीत दृष्ट-मित्रों से करने की इच्छा होती है—और फिर उसी एक मन्त्रमून की बातचीत प्रायः हुआ करती है । इस प्रकार की

नहीं करने की आज्ञा दी। श्वेतकेतु १२ दिन तक पिता के आज्ञानुसार निराहार रहकर १६वें दिन पिता के पास गए। उद्दालक ने पूछा—तुम्हें ऋक्, यजुः, साम कंठस्थ है? जरा सुनाओ तो। श्वेतकेतु ने कहा, मुझे कुछ भी स्मरण नहीं है। इसके बाद पिता की आज्ञा से उन्होंने भोजन किया, और उनकी बुद्धि यथावत् हो गई।

ईश्वर पर अगाध भक्ति रखना, उसका चिंतन करना बड़ा पवित्र और पुण्य कार्य है। जो मनुष्य सदा अपना मन इधर लगाते रहते हैं, उन्हें कभी कुचिंताएँ नहीं व्यापतीं। पवित्रता देवता का गुण है, जो मनुष्य मन, वचन, कर्म से पवित्र है, वे भी देवता ही है।

मन का स्वभाव ही कुछ-न-कुछ उलट-पुलट करने का है, इसलिये यह उत्तम है कि किसी कुचिंता को मस्तिष्क से हटाने के लिये कोई दूसरी उत्तम विषय की चिंता को मस्तक में जगह दी जाय। मस्तक कभी विचारों से खाली नहीं रह सकता। हठ और आग्रह-पूर्वक बुरी वासनाओं को दूर करके सद् वासनाएँ मस्तक में भरी जायँ। यह बहुत ही उत्तम बात है।

कहावत है कि “खाली बैठना शैतान का काम है।” बात बिल्कुल सच है। जो पुरुष सदा आत्मचिंतन और सद्भावनाओं का चिंतन किया करते हैं, कुचिंताएँ उनके पास नहीं फटकती हैं। यदि कदाचित् किसी पुरुष के मन में किसी ढंग के बुरे विचार उत्पन्न हो भी जायँ, तो उचित है कि तत्काल वह उठकर कहीं चला जाय, या किसी काम में लग जाय। बहुत लोग ऐसे समयों पर निर्जन वास करना पसंद करते हैं, परंतु जब तक मन में प्रौढ़ता न हो, निर्जन वास नहीं करना चाहिए। जिन मनुष्यों का मस्तक हतना निर्वल है कि बारंबार उन्हें कुचिंताएँ घेरती हैं, उन्हें चाहिए कि वे सदा मनुष्यों, मित्रों और परिजनों से दूरे रहें, और किसी काम में लग जायँ।

कभी-कभी कुचिंताओं के कारण मनुष्यों को बहुत कष्ट में पड़ना पड़ता है। कुचिंताओं के वशीभूत होकर जो लोग बुरे कर्मों में फँसकर कष्ट पाते हैं, उन्हें उन विपत्तियों की घटना को लिखकर अपने बैठने के कमरे में टाँग लेना चाहिए, जिसमें उन पर दृष्टि पड़ती रहे, और उस समय के कष्ट और अपमान की याद आती रहे। जैसे कोई मनुष्य वेण्यागामी है, या गुप्त व्यभिचार में उसका मन लगा है, वह उसे स्वयं बुरा समझता है, पर जब भूत मिर पर पड़ता है, तो वह किसी तरह मन को नहीं रोक सकता। ऐसे पुरुषों का कहीं-न-कहीं अपमान हो ही जाया करना है। ऐसे ही किसी अपमान की तारीख-मात्र ही लिखकर दीवार पर टाँग देनी चाहिए, जिसमें उस दिन की उसे याद बनी रहे। और भविष्य में मायबानी की चिन्ता बनी देती रहे। एक डाकरी में भी अपनी ऐसी मूर्खता-पूर्ण कुचेष्टाओं का विवरण लिखी रहना चाहिए, और जब वैसी दुर्भावनाओं और दुश्चिन्ताओं का तार बँधे, तो उन्हें पढ़ जाना चाहिए।

हम पतनशील हूँ के गेग से बचने के यही उपाय हैं कि जहाँ हम प्रकाश की किरा

की सैर करना—प्राकृत सौंदर्य निरीक्षण करना। उसे परखना—समझना—घर में वैसे ही चित्र रखना।

बहुत लोगों का खयाल है कि विना विलास के आराम नहीं मिल सकता। परंतु विलास और आराम भिन्न-भिन्न वस्तु है। स्नान करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, घर में आराम की सब वस्तुओं का संग्रह करना बुरा नहीं, बल्कि जरूरी है।

गृहभाषण—स्त्रियों से संकेत द्वारा एकता में मिलना या मिलने को इच्छा प्रकट करना, मिलने पर काम-वासना-संबंधी अभिसंधि प्रकट करना, इस प्रकरण के अंतर्गत हैं। एक तो लोक-निंदा और लोकापमान की मात्रा ही इस विषय में इतनी ज़बरदस्त है कि हर तरह से यह नोच मार्ग त्याग देना चाहिए। प्रत्येक आत्माभिमानी को इन बातों से घृणा करना और इस प्रवृत्ति से दूर रहना चाहिए।

बहुधा ऐसा होता है कि सफलता के पूरे साधन नहीं मिलते हैं, और घटनाओं को लेकर भयानक कांड हो जाते हैं। खून-खराबो, हत्या तक की नौबत पहुँचती है। यह न भी हो, तो सोधी-सादी, शांत, पवित्र पराई स्त्री या कन्या के मन में लालसा की यह आग भड़काकर उन्हें अपने पति और परिवार से अविश्वासिनो और झूठे बनाना कितने पाप और निष्ठुरता का कार्य है।

संकल्प।—चाहे जो हो, परंतु अमुक स्त्री से तो व्यवहार करूँगा ही—यह धारणा ही संकल्प है। पूर्वोक्त पाँचों वृत्तियाँ जब भीतर-ही-भातर जोर पकड़ती हैं, उनका निरोध नहीं होता है, तब यहाँ तक दशा पहुँचती है। यह वह दशा है, जहाँ आदमी अंधेपन की दशा को पहुँच जाता है। चोरी और खून, नदी-नाले लॉचना, अपनी जान हथेली पर रखना, सब उसके लिये नगण्य वस्तु हो जाते हैं। हज़ारों बोटलो का नंगा चढ़ जाता है। यही वह अवस्था थी, जब तुलसीदासजी ने चढ़ती नदी मुर्दे द्वारा पार की थी। सर्प के द्वारा महल पर चढ़े थे।

यह ऐसी भयानक स्थिति है, जहाँ संकल्प पूर्ण होना, और निष्फल हो जाना, दोनों ही बातें भयानक हैं। पूर्ण होने पर तो पतन और पाप का भरपूर कुंड है—और निष्फल होने में क्रोध, प्रतिहिंसा और उसके राक्षसी परिणाम।

परंतु जिनके भीतरी अंतर्मन में सच्ची मनुष्य की आत्मा सोई हुई होती है, वह तुलसीदास जी की तरह इस अवसर पर केवल मलामत को एक ही डोकर से जाग उठती है। कहा जाना है कि विष की दवाइँ विष ही हैं। इस सिद्धांत के आधार पर संकल्प से ही संकल्प को नाश करना चाहिए। 'तन्मे मन शिव संकल्पमस्तु' यह बात इस अवसर पर विचारनी चाहिए। भोक्तृनिनामद्-जैमे हट्ट पुरुषों के मरान् जीवनो का अनुशीलन और अनुगमन करना चाहिए।

अव्यवसाय—संकल्प के अनुसार चेष्टा करना। जिसमें ज्ञान, गीत, लज्जा आदि गुणों को कामों लग जाती है, और मनुष्य राक्षस होकर उचिन्-अनुचित सब कृत्य करता है।

५—ईश्वरप्रणिधान—ईश्वर में अटल भक्ति रखना, और सदा उसका चिंतन रखना। ये पाँच प्रकार के नियम योगशास्त्रों में कहे गए हैं—

इस विषय में मनु महाराज एक गंभीर बात कहते हैं। उनका वचन है—

यमान् सेवेत सततं न नियमान् केवलान् बुधः।

यमान् पतत्यर्कवाणो नियमान् केवलान् भजन्।

(मनु० अ० ४। २०४)

इस श्लोक का अभिप्राय यह है कि बुद्धिमान् पुरुष को चाहिए कि वह निरंतर यमों का सेवन करे, केवल नियमों का ही सेवन न करे, क्योंकि यमों का पालन न करने और केवल नियमों का पालन करने से मनुष्य का पतन हो जायगा।

विना अहिंसा कोई मनुष्य शुद्ध पवित्र नहीं हो सकता, जिसके मन से हिंसा, वैर, द्वेष दूर हो गए हैं, वही शुद्ध कहाता है, और जिसके मन में गाँठ पड़ी होती है, वैर-भाव बना रहता है, उसे लोग मन का मैला कहते हैं। और जो सरल वृत्ति का होता है, उसे मन का साफ़ कहा जाता है। इस प्रकार अहिंसा, यम और शौच (शुद्धि) नियम दोनों का पालन करना ही उत्तम है। सतोष भी विना सत्य के स्थिर नहीं रह सकता। जो पुरुष सच्चे हैं, वे ही संतोषी होते हैं। इसी प्रकार अस्तेय के बिना तप, ब्रह्मचर्य के बिना स्वाध्याय और अपरिग्रह के बिना ईश्वरप्रणिधान व्यर्थ हैं, तथा न निभने योग्य है।

इसलिये मनुष्यों को यम-नियम का सतत पालन करके यथावत् संयम से जीवन व्यतीत करना चाहिए।

व्यभिचार का शरीर पर प्रभाव

स्पष्ट प्रभाव—जननेन्द्रिय को आघात पहुँचकर उसके आकार और शक्ति में हास हो जाता है। थंडकोप ढीले पड़ जाते और नीचे लटक जाते हैं। लिंगेन्द्रिय को जब पतलो पड़ जाती है। और नसों में पानी भरकर वे नीली पड़ जाती हैं। एकाध नस टूट जाने से इंद्रिय टेढ़ी पड़ जातो है। इंद्रिय का छिद्र चौड़ा हो जाता है। उत्तेजना कम हो जाती है। और स्त्री को छूते ही या कुछ देर में बिना स्खलित हुए वह जातो रहती है—अथवा होतो ही नहीं है। धीरे-धीरे पुरुष नपुंसक हो जाता है। ये परिणाम इसी क्रम से होते हैं, जिस क्रम से लिखे गए हैं।

अप्रकट प्रभाव—पट्टों की निर्वलता, रक्तव्रमन, मृगी, पागलपन, अधरंग, मूर्च्छा, आँखों की निर्वलता, प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, कमर का दर्द, हृदय की धड़कन, श्यास, दर्दगुदा, दर्दजिगर, मंदाग्नि, आलस्य, चित्त की भ्रांति, मिर-दर्द, जुकाम, नजला, संघिवात आदि।

आमाशय पर प्रभाव—कृज सदा बना रहता है। कभी-कभी आँव मिले दस्त आते हैं। भूख कम हो जाती है, जी मचलाता है। इस प्रकार की कृज में कुछ वैद्य लोग बिना समझे जुलाय दे देते हैं, जिसका बुरा परिणाम होता है।

मूत्राशय पर प्रभाव—मूत्राशय को मसाना कहते हैं। यह एक थैली है, जिसमें पेशाब भरा रहता है। वह इतना निर्वल हो जाता है कि बार-बार पेशाब आता है, रुकावट कुछ भी नहीं होती। जरा ठंडा मौसम होने से पेशाब सक्रम और ज़ोर से आने लगता है। लिंग के अध्रभाग में सदा मुगमुगी तथा चिपचिपाहट बनी रहती है, क्योंकि वीर्य-स्राव निरंतर होता रहता है।

गैट छो हट्टो—के नीचे के भाग में और कमर में दर्द बना रहता है। टाँगों की निर्वलता। प्रायः निचले भाग में अध्रगवायु सदा कुपित रहता है।

मस्तिष्क पर प्रभाव—निर्वलता, विचारों में भ्रांति और कर्नव्य-ज्ञान तथा माहस की कमी। चित्त की अस्थिरता, मन वश में नहीं रहता। देखने-सुनने की शक्ति कम हो जाती है। नजर टूटा-फूटा, भटा, कानों में मायै-मायै आवाज़ होना। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना। मानसिक दुर्वलता इतनी हो जाती है कि बहुधा दुष्ट कामनाओं से छुटकाग पाकर आश-यान उठ लेता है।

The first of these is the fact that the
 second of these is the fact that the
 third of these is the fact that the
 fourth of these is the fact that the
 fifth of these is the fact that the
 sixth of these is the fact that the
 seventh of these is the fact that the
 eighth of these is the fact that the
 ninth of these is the fact that the
 tenth of these is the fact that the

(The page contains several lines of extremely faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side.)

Faint text at bottom right:

... ..
... ..
... ..

1. The first part of the document is a list of names and titles, including "The Hon. Mr. Justice" and "The Hon. Mr. Justice".

[illegible]

100

[Faint, illegible handwritten text]

[illegible]

212

[illegible]

1. 1024 12 124 1144444 15 11 1244 24, - 124 11 12444

1125 171

$\frac{1}{x^2} = x^{-2}$, $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$

.. 12 25

[illegible]

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

“अभिषेकं कुरु”

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

30, ਘੋੜੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਘੋੜੇ-ਬਾਂ ਨੇ ਗੋਰ-ਗੋਰ ਕੀ ਲਿਘਾਇਆਂ ਦੇ ਤਰੀ ਵਜ-ਵਜ ਕਰ ਗਏ।

[illegible]

अथ विप्र शीतरी स्थानं प्रकृतं ऋतु-कालं प्रकृतं । विप्रः ।

[illegible][illegible]

பெரிய நகரங்களில் இருந்து வந்தவர்கள், அவர்களைப் போலவே, பெரிய நகரங்களில் இருந்து வந்தவர்கள்.

कविताएँ प्रमाण के विचारों को व्यक्त करने का एक साधन हैं। कविता में भावनाओं का अभिव्यक्ति होती है, जो कि जीवन की गहरी समझ और अनुभवों से उत्पन्न होती है। कविता के माध्यम से हम अपने अंदरूनी दुनिया को बाहर ला सकते हैं, जिससे हमें अपने आप और दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील बनने में मदद मिलती है।

गोपनीयता का अर्थ है कि जो व्यक्ति किसी भी प्रकार के गोपनीयता का उल्लंघन करता है, उसे सख्त कार्रवाई होगी।

[illegible]

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

कालकोटरी या सत्य-वद दिनवा देवी था ।”

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

[illegible][illegible]

“असंख्य असंख्य भूतसंख्या की पराकाष्ठा थी। यह सब भूतसंख्या के अन्तर्गत ही आता था।”

[illegible]

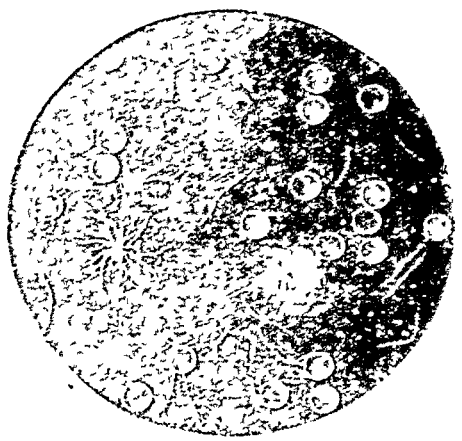
॥ त्रिंशत् ५० वर्षावक मासं मे पुत्रे भर्गुदेवोवाच ॥ कथं भर्गुदेवोवाच ॥ कथं भर्गुदेवोवाच ॥

का धूम हुई, और सरगाना का बोज हुआ। गाल-विधवाओं की खेप बरी। घरे-घरे झूलते झूलते हुए। उठी सौंसे हिंदुओं की पाताल में डूबने से चली। बूढ़-बेटीयें कुत की नाक कटने लगीं। जवान बेटे निर्बला, कुतकतकी हुए। जवान लोग मारी-साढ़ने लगे। उठावे की मिट्टी खार हुई। धर्म-कर्म, जीवन-सुख, लोक-परलोक सब जल-जल में डूब गया । । ।

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

[illegible]

आज के दिन
 १०. दिन के भीतर यह रोग प्रकट होता है।



आज के दिन
 १०. दिन के भीतर यह रोग प्रकट होता है।

आज के दिन
 १०. दिन के भीतर यह रोग प्रकट होता है।

12345 6789 1011 1213 1415 1617 1819 2021 2223 2425 2627 2829 3031 3233 3435 3637 3839 4041 4243 4445 4647 4849 5051 5253 5455 5657 5859 6061 6263 6465 6667 6869 7071 7273 7475 7677 7879 8081 8283 8485 8687 8889 9091 9293 9495 9697 9899 100101 102103 104105 106107 108109 110111 112113 114115 116117 118119 120121 122123 124125 126127 128129 130131 132133 134135 136137 138139 140141 142143 144145 146147 148149 150151 152153 154155 156157 158159 160161 162163 164165 166167 168169 170171 172173 174175 176177 178179 180181 182183 184185 186187 188189 190191 192193 194195 196197 198199 200201 202203 204205 206207 208209 210211 212213 214215 216217 218219 220221 222223 224225 226227 228229 230231 232233 234235 236237 238239 240241 242243 244245 246247 248249 250251 252253 254255 256257 258259 260261 262263 264265 266267 268269 270271 272273 274275 276277 278279 280281 282283 284285 286287 288289 290291 292293 294295 296297 298299 300301 302303 304305 306307 308309 310311 312313 314315 316317 318319 320321 322323 324325 326327 328329 330331 332333 334335 336337 338339 340341 342343 344345 346347 348349 350351 352353 354355 356357 358359 360361 362363 364365 366367 368369 370371 372373 374375 376377 378379 380381 382383 384385 386387 388389 390391 392393 394395 396397 398399 400401 402403 404405 406407 408409 410411 412413 414415 416417 418419 420421 422423 424425 426427 428429 430431 432433 434435 436437 438439 440441 442443 444445 446447 448449 450451 452453 454455 456457 458459 460461 462463 464465 466467 468469 470471 472473 474475 476477 478479 480481 482483 484485 486487 488489 490491 492493 494495 496497 498499 500501 502503 504505 506507 508509 510511 512513 514515 516517 518519 520521 522523 524525 526527 528529 530531 532533 534535 536537 538539 540541 542543 544545 546547 548549 550551 552553 554555 556557 558559 560561 562563 564565 566567 568569 570571 572573 574575 576577 578579 580581 582583 584585 586587 588589 590591 592593 594595 596597 598599 600601 602603 604605 606607 608609 610611 612613 614615 616617 618619 620621 622623 624625 626627 628629 630631 632633 634635 636637 638639 640641 642643 644645 646647 648649 650651 652653 654655 656657 658659 660661 662663 664665 666667 668669 670671 672673 674675 676677 678679 680681 682683 684685 686687 688689 690691 692693 694695 696697 698699 700701 702703 704705 706707 708709 710711 712713 714715 716717 718719 720721 722723 724725 726727 728729 730731 732733 734735 736737 738739 740741 742743 744745 746747 748749 750751 752753 754755 756757 758759 760761 762763 764765 766767 768769 770771 772773 774775 776777 778779 780781 782783 784785 786787 788789 790791 792793 794795 796797 798799 800801 802803 804805 806807 808809 810811 812813 814815 816817 818819 820821 822823 824825 826827 828829 830831 832833 834835 836837 838839 840841 842843 844845 846847 848849 850851 852853 854855 856857 858859 860861 862863 864865 866867 868869 870871 872873 874875 876877 878879 880881 882883 884885 886887 888889 890891 892893 894895 896897 898899 900901 902903 904905 906907 908909 910911 912913 914915 916917 918919 920921 922923 924925 926927 928929 930931 932933 934935 936937 938939 940941 942943 944945 946947 948949 950951 952953 954955 956957 958959 960961 962963 964965 966967 968969 970971 972973 974975 976977 978979 980981 982983 984985 986987 988989 990991 992993 994995 996997 998999 10001001 10021003 10041005 10061007 10081009 10101011 10121013 10141015 10161017 10181019 10201021 10221023 10241025 10261027 10281029 10301031 10321033 10341035 10361037 10381039 10401041 10421043 10441045 10461047 10481049 10501051 10521053 10541055 10561057 10581059 10601061 10621063 10641065 10661067 10681069 10701071 10721073 10741075 10761077 10781079 10801081 10821083 10841085 10861087 10881089 10901091 10921093 10941095 10961097 10981099 11001101 11021103 11041105 11061107 11081109 11101111 11121113 11141115 11161117 11181119 11201121 11221123 11241125 11261127 11281129 11301131 11321133 11341135 11361137 11381139 11401141 11421143 11441145 11461147 11481149 11501151 11521153 11541155 115611

[illegible]

1513

12 23 24 25 26 27 28

[illegible][illegible]

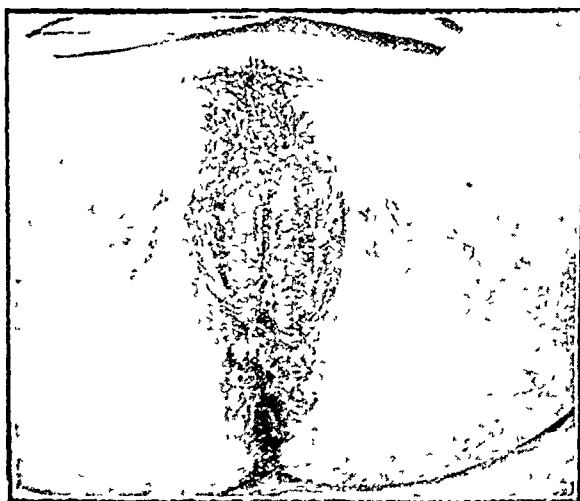
॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

॥ एतेन एवैवमिदं प्रमाणं दत्तं ॥
 ॥ एतेन एवैवमिदं प्रमाणं दत्तं ॥

[illegible]

गाली है ।
 गाली का तात्पर्य यह होता है कि कृष्ण का वह सौम्य स्वर गाली का स्वर ही है ।
 यही हम लोग रंगों का एक प्रकार का स्वर ही है —

और चलवान् मनुष्यों के बहुत दिनों के बाद अवस्था में परिवर्तन होना है। चलवान् मनुष्य को रोग की वेदना कम मालूम पड़ती है। किंतु दुर्बल मनुष्य को अनेक प्रकार की घोर पीड़ाएँ



रोग की द्वितीय अवस्था

प्सन कहते हैं। इन फुमियों के उभरने के साथ ही ज्वर कम हो जाता है, किंतु रोगी को मिग-पीड़ा का अत्यंत दुःख भोगना पड़ता है, और यह सिर की पीड़ा फिर नियमित समय पर प्रतिदिन दुबारा फटती है, और फिर रोग के विविध उपद्रव देगने में आते हैं। पीठ में पीड़ा और मंथि-म्यानों में सूजन होती है। कहीं-कहीं ज्वरादि लक्षणों के प्रकाशित न होने पर भी फुमियाँ निकल आती हैं। ये फुमियाँ भिन्न-भिन्न आकारों में देखी जाती हैं। फिरंग रोग की इस दूसरी अवस्था में शिगेरोग, बालों का गिरना (गंज) और दवा में कुछ-रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। यहाँ तक कि फिरंग रोग का अंतिम परिणाम—कुष्ठ, मूच्छा, आनेप और विविध प्रकार की उत्कट वान-व्याधियों का उत्पन्न होना होना है। रोग के अत्यंत प्रबल होने पर म्नायु-शूल, ज्वर और हृदय-रोग तक उत्पन्न हो सकता है। फिरंग-रोग के द्रवों को साफ न रखने से पीच निकलकर समीपवर्ती म्यानों में लग जाने से यहाँ भी वैसा ही क्षत पैदा हो जाते हैं। स्त्रियों के फिरंग-रोग होने पर लज्जा-वश ये उसमें क्षीमा में प्रकट नहीं करती, इस कारण योनि के ऊपरी भाग और उसके दोनों ओर सूज जाते हैं और उनमें ये द्रव्य और एक प्रकार का रस निकलता है। इस प्रकार प्रायः देह वश पर्यंत यह अवस्था रहती है। इसके बाद रोगिणी को विशेष बट का अनुभव नहीं करना पड़ता। कहीं-कहीं दस वर्ष के बाद भी यह अवस्था देखने में आती है। हाथ की हथेली

भोगनी पड़ती है। उनमें ज्वर भी एक साधारण पीड़ा है, किंतु यह सबके उत्पन्न नहीं होता। शरीर के अवस्था-भेदों से या रोग की प्रबलता के तारतम्य से किसी के ही ज्वर प्रबल रूप धारण करता है, प्रायः मृदु रूप से ही प्रकट होता और कुछ ज्यादा दिनों तक रहना है। इस समय शरीर में एक प्रकार की फुंसियाँ उत्पन्न होती हैं, इनको अंगरेजी में ईंग-

उपस्थित होने पर रोगी मृगी रोग या पक्षाघात के द्वारा पीडित होता है। अवस्था विशेष रोगों के लक्षण प्रकट होते हैं। फुफुस के आक्रांत होने पर पसलियों में पीड़ा, खाँसी और रोग समय-समय पर प्रकाशित हुआ करते हैं। किंतु यह अवस्था कभी-कभी देखने में आती

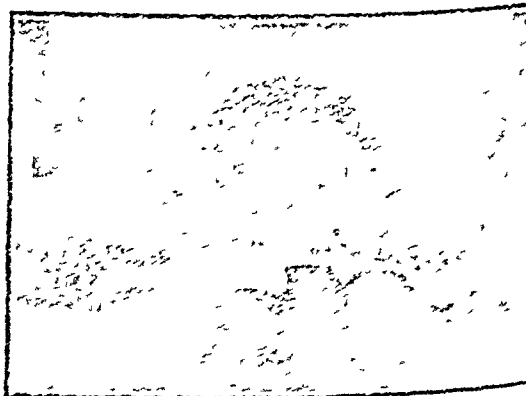


इस प्रकार किरंग रोग की अवस्थाएँ कही हैं। इसकी प्रथम अवस्था में उत्तम विधि से चिकित्सा की जाये तो रोगी सहज में ही आरोग्य हो सकता है। द्वितीय अवस्था में कुछ अधिक चिकित्सा करने से रोगी स्वस्थ हो सकता है, किंतु तृतीय अवस्था में आरोग्य होना ज़रा कठिन है। कभी प्रथम और दूसरी अवस्था सामान्य चिकित्सा के द्वारा रोगी स्वस्थ हुआ जान पड़ता है, किंतु वह रोग मे दूर नहीं होता, कुछ दय आकर फिर बार-बार पैदा हो जाता है। एव इस रोग की बहुत दिनों तक चिकित्सा और यथानियमों द्वारा चिकित्सा करनी चाहिए।

आतंशक रोगी को संतान की गुदा मड गई है

पैत्रिक प्रभाव —

स्वामी (पति) या स्त्री के उपदंश-रोग से ग्रसित होने पर यदि गर्भ-संचार हो, तो बहुत जगह गर्भिणी का पाँचवें, छठे महीने में या पूर्ण गर्भावस्था में गर्भ पतित हो जाता है अथवा मृत संतान उत्पन्न होती है। यदि जीवित संतान उत्पन्न हुई, तो एक या दो मास में ही उसका



तृतीयावस्था में जीभ सूड़ गई है

धियों को भोगा करते हैं। यह इतना भयंकर और घृणित रोग है कि इसके भयानक परिणाम के स्मरण करते ही शरीर कंपायमान हो जाता है। चणिक मुख का परिणाम कितना



पिता के अपराध का दंड पुत्र इन भयानक रीति से भोग रहा है

दुःखमय होता है, भुक्तभोगी लोग इस बात को विशेष रूप से जानने हैं। इस रोग के प्रभाव से मनुष्य की मनुष्यता नष्ट हो जाती है। मनुष्य पशुत्व या जडत्व को प्राप्त हो जाता और आजीवन अनेक दुःखों का सह-चर बन जाता है। प्रायः सभी प्रकार के भयानक रोगों की उत्पत्ति इस फिरंग के द्वारा हो सकती है। प्रथम अवस्था में रोग सामान्य होने पर भी वह क्रमशः अत्यंत कठिन और घंटा जनक हो जाता है। फिरंग-विष एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रवेश होने पर उत्पन्न हो सकता है। फिरंगावांन मनुष्य का रस, विस्फोटकादि से मग्नित

दुआ रस अथवा उसके द्रव्य का रस शरीर में प्रवेश होने पर भी यह रोग उत्पन्न हो सकता है; जिसका इसी प्रकार भयंकर परिणाम होता है। उस पाप-कर्म के लिये मनुष्यों की क्यों प्रवृत्ति होती है? भोगी लोग अमृत को छोड़ विष-पान करते हैं? क्यों पतंगान बनकर टूट-पूटकर अपने को इस अग्नि में स्वाहा करते हैं? केवल चणिक मुख के लिये कितने नष्ट उद्योग पड़ते हैं और कैसा दुर्दशा भोगनी पड़ती है। इस बात को जान-बूझकर भी उस पर क्यों नहीं ध्यान दिया जाता? क्या वास्तव में ही विनाश ने इन्द्रिय-मग्नित पणिक मुख और जल-प्रवृत्ति के चरितार्थ करने के लिये ही मनुष्य-जाति और शुद्ध-भाव का मूलन किया है? जो लोग लज्जा और गुणवत्ता के भय से रोग को द्रिपाप मने हैं, वे कीर्ति के इससे और भी भयंकर बना लेते हैं, और फिर उसका बहुत ही दुःख फल उत्पन्न हो जाता है। बहुत लोग रोग को गुणवत्ता से द्रिपाप मुचिद्वयों द्वारा बना विमिश्रित न बनकर, अनादी, मूर्त और इन लोगों की बनाई हुई या की हुई औरों के द्वारा ज्ञान्य न होकर, अनादी, मूर्त और इन लोगों की बनाई हुई या की हुई औरों के

खाने से हड्डियों के जोड़ों में उसका असर बैठ जाता है। शरीर के संधिरथल या गाँठों में रोग होता है। कभी-कभी दो-चार गाँठें और कभी-कभी सभी गाँठें आक्रांत होती हैं। रोग के आरंभ में ज्वर आता और गाँठें खूब फूली हुई लाल और दाह-युक्त मालूम होती हैं। उपरांत हिलने से गाँठों का दर्द बढ़ता है। शरीर गर्म, दुर्गन्ध-युक्त पसीना, कंप, कब्ज, सिग्-दर्द, प्रलाप, प्यास, हृदय में दर्द, जीभ का रंग पीला, पेशाब कभी लाल कभी सफ़ेद

दर्द गुर्दा—गुर्दे मूत्र बनाने के यंत्र हैं। ये पीठ के निचले भाग में दोनों ओर महाशिवी-रूप के आकार के हैं। इनमें सुजाक के ज़हर के कारण मूत्र में यूरिक एसिड बढ़ जाने से सूजन आती है, और ये ठोक-ठीक पेशाब नहीं बना सकते, इस कारण मूत्र बंद हो जाता है, और उस कारण रोगी बहुत कष्ट पाता, मूर्च्छित हो जाता और कभी-कभी ४० घंटों में मर भी जाता है।

भगंदर—गुदा से दो ग्रंथुल बाद के स्थान में नासूर की तरह एक घाव हो जाता है। यह वह स्थान सूजा हुआ-सा मालूम देता है, फिर पककर फैल जाता है। उसमें बहुत छेद सुई के मुख समान छिद्र होता है, उसमें लाल रंग का फेनदार पीव निकलता है। कभी कभी घाव बड़ा हो जाता है, तो उसी रास्ते वीर्य-मूत्र-मल भी निकलने लगता है। बहुधा यह रोग उपदंश (आतशक) के कारण उत्पन्न होता है। यह रोग बहुत कम आराम होता है। अंतिम अवस्था में उसमें कीड़े पड़ जाते हैं, और उसमें से अपानवायु भी निकलने लगता है। अंत में रोगी की मृत्यु होती है।

कुष्ठ—यह पाप रोग है। इसके अन्य भी कारण हैं, पर व्यभिचार से इसकी उत्पत्ति तीन निकटस्थ संबंध हैं। १—खाया हुआ भोजन न पचने पर स्त्री-संगम करते रहने से। २—उपदंश या पारद विकृति (उपदंश जलदी आराम होने के लिये लोग पारा सेवन करने हैं, यह पाप ठीक-ठीक शुद्ध न होने से अनेक उत्कट रोग पैदा करता है), हड्डी में जलन, मीन में दर्द, सर्व शरीर में घाव, हाथ-पैर के तलुवों में चमड़ा उबड़ जाना, सुप्त-नाक में घाव, तालु में भीतर जड़म, दाँतों का गिर जाना, नाक बँट जाना, पचाघात, ग्रंथकोशों में सूजन और कठोरता, पीछे सर्वांग में मंडाव और गलितकुष्ठ ॥ ३—ऐसे रोगी स्त्री-पुरुष का सङ्गाम।

कुष्ठ रोग उत्पन्न ही उस समय होता है, जब रम्यधातु में विकार घुस बैठता है। प्रारंभ में श्रंग की विवर्णता, रुनता, स्पर्श-शक्ति का नाश, रोमांच, अधिक पसीना, उसके बाद पूरा गाढ़ा होकर जम जाता है, इस कारण सर्वांग में सुजली और जगह-जगह पीव का संचय उसके बाद शरीर का स्वरम्य होना, सुँह सूचना, फुंसी उत्पन्न होना, शरीर में सर्व मुट्ठे गाढ़ने के समान दर्द होना। और घावों का फैलना, उसके बाद हाथ की उँगलियाँ गजकर बड़ जाना, चलने की शक्ति का नाश, श्रंग टेढ़ा हो जाना और घावों का स्पर्श विना जाना। अंत में नामा भंग, नेत्र लाल, स्वर भंग, घावों में कृमि और मृत्यु।

मित्रियों के विशेष रोग

पीछे त्रिमे गण मन्त्रागों के सिवा मित्रों को ग्राम तीर्थ से ये रोग अधिक होते हैं—

जरायु अत्रुद्—जरायु-गह्वर में तरह-तरह के दाने निकल आते हैं। इनका आकार या अरहर के दाने से लेकर २० शेर तक होता देखा गया है। यह संख्या में ५० तक हो सकती है। किसी-किसी से पीव-रक्त निकलता और कोई सूखा रहता है। कभी-कभी श्वेतप्रदर रहता है। इस रोग का कारण दूषित पुरुष से सग आदि है। इसका परिणाम वंध्यपन

जरायु की स्थानच्युति—उलट-पुलट आसन से मैथुन करना, उछल-कूद श्रमर्यादा के कार्य करने से जरायु कभी-कभी अपने स्थान से टल जाता है। इसे 'धरन डि' भी कहते हैं। यह दो तरह से टलती है—१—स्थान-अष्ट होकर वस्ति के कोटर के भीतर रहे। २—योनि के बाहर निकल आवे। दोनों अवस्थाओं में जरायु या तो सामने रखा जाता या उतर जाता है, या पीछे खिसक जाता या उतर जाता है, पेडू में दर्द होता पेशाब में दर्द, श्वेतप्रदर, या तो अधिक रक्त-स्राव या बिलकुल मासिक धर्म बंद। इस रोग का वाधक और वध्याभाव उत्पन्न हो जाते हैं।

डिंबकोप-प्रदाह—ऋतुकाल में पुरुष-सग करने से रजोरोध होकर यह रोग उत्पन्न होता है। वेष्ट्याओं और व्यभिचारिणी स्त्रियों को ही यह रोग अधिक होता है। पुष्टि के ऊपर और पेट के खूब भीतर वेदना और चमक। दाबने या हिलाने से दर्द बढ़ता है। वमन, सगमेच्छा इत्येव रोग के लक्षण हैं। पुराना होने पर कभी कभी पीव भी आने लगता है।

योनि-प्रदाह—सुजात के रोगी पुरुष के संगम करने से, अत्यंत मैथुन से, बलात्कार प्रसवकाल के बाद तत्काल ही मैथुन से तथा और कारणों से यह रोग होता है। योनि लाल, गर्म, फूली हुई और वेदना युक्त हो जाती है, और पेशाब करते वक्त योनि में खुजली चलती कभी-कभी पीव भी निकलने लगता है। रोग पुराना होने पर योनि के भीतर श्वेतमय द्रव्य में नीली, लाल फुंसियाँ हो जाती हैं। योनि ढीली हो जाती है।

कामोन्माद—निरंतर प्रसंग करते रहने के पीछे पुरुष के मर जाने या किसी अन्य कारण-वश स्त्री को एकाएक पुरुष की प्राप्ति न होने पर उसे कामोन्माद होता है। स्त्री की योनि के भीतर छोटे-छोटे किमि जैसे कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं। उनकी सरसराहट स्त्री की जननेंद्रिय में तीव्र और विह्वल करनेवाली उत्तेजना हो जाती है। ऐसी स्त्री श्रम हान्य, गीन, शृंगार और किसी भी पुरुष को देखकर निर्लज्ज चेष्टा करती है। घर में बहाने भागती है। ऋतुज्ञान के बाद रोग का वेग बढ़ जाता है।

वंध्यपन—यह रोग होने के तीन कारण हैं—१—उपर्युक्त किमि रोगों के कारण। २—जरायु, डिंबकोप या योनि में कोई व्याघात उत्पन्न हो जाय। ३—अनिगय व्यभिचार के कारण जननेंद्रिय में शीत प्रवृत्ति करने की शक्ति नष्ट हो जाने से वीर्य वमन हो जाय। ३—प्रकृति से ही वंध्य हो।

फिर सबको १३ से दूध में मागा पकावे । इससे २४ ली० घी, २४ ली० शर्करा, २२ ली० मिथी मिठाई देवे, २ ली० की मागा दूध के साथ राखि की छाये । यदि शीघ्रपचन की शिकायत हो, तो यह दूध सेवन करना चाहिए—

कुलीजन, शराब, तालमखाना, भूलबली खाद, सुखली सफ़ाई, सब मिठाई, अमरीच गाली, गाँड़ सड़कना, मोचरस, समुद्रसोख, रुमीसकली, बहमन सफ़ाई, शकाकुल, तालम मिथी, इलायची दाना सफ़ाई, सब एक-एक ली० लेकर चूनी करके सबके बराबर सफ़ाई खाकर मिठाई कर के १५ बर्हिश शर्करा मिठाईकर पक-बैसा बना ले, मागा छ-छः मागा, दानी समथ छाया, माथ का धातुका दूध ऊपर से पावे । शीघ्रपचन पर सिद्ध प्रयोग है ।

धातु-पद्धत प्रयोग

इन प्रयोगों से वे लोग लाभ उठा सकते हैं, जिन्होंने अधिक खी-मसंग बना अधिक पीया था कि या है, और जिनके गरीब और अंग में कुछ सुखी और कमजोरी बनी रहती है । ऐसे लोगों की प्रत्यक्ष-पद्धत कुछ दिन देन प्रयोगों से किमी एक का सेवन करना चाहिए ।

१—जिह्वाकर का चूँ करके उसी के रस में २१ बार माघा (रस में मिठाईकर छाया में चुलायो) हो । इस चूँ की मागा १ ली० है । १ ली० घी और २ ली० शर्करा में मिठाईकर शराबका चारना । ऊपर यथास्थिति माघ दूध पीना ।

२—गोब्रह्म, तालमखाना, सलाबर, कंच के बीज, खड़ी, गरीब सब बराबर लेकर समुद्रम चूँ करे । मागा ६ मायो राखि की फाकी लेकर ऊपर माघ दूध पीवे, शर्करा ६ ।

३—बाँड़ ४ मा०, शकरकरा २ मा०, सेमल का गाँड़ ४ मा०, लोचन २ मा०, भूषा लकड़ी २ मा०, तिल का लो २॥ ली०, पीपल छड़ी २२ मा०, सबके बराबर मिथी । कपड़ों पर चूँकर १ ली० रस को फाँककर ऊपर से माघ दूध पीवे ।

नपसक

इस रोगी केवल तीन ली० दालों में ही सफ़ाई हो सकती है—

१—ती ३२५ में नपसक न हो, और जिनके अत्यन्त की बगल में खड़ी हो ।

२—जिह्वा अत्यन्त में कोड़े लग न कर पावे ।

३—ती ३२५ की फिर यथास्थिति हो, और इस कारण जिनके अत्यन्त यथास्थिति हो पावे ।

यदि जिह्वा की लकी में पानी भर जाय हो, तो इन पोटिलों का मर गाना चाहिए ।

दोष-द्वेष का चूँ १ ली०, मज्जी के दालों का चूँ १ ली०, माग २ मा०, शर्करा २५ ली० २ ली०, ताली की चूँ १ ली०, शर्करा १ मा० मज्जी पर पावे ।

धन का कसाव हो गया हो, उसको दूर करेगा। सौक हरी, बड़ी हरे, छोटी हरे, सना-
 यपविद्या शास्त्र, सदैवीका, सौक का श्री, मकीय, विरयल, मलहरी, नकलिक-
 पाव-पाव-भर। सुपरी गुरली, अश्वल, वक्रयन के फल, चीम को निगली, जामन की गुठल-
 कौकड़ की फली, मुडी, कज्जल की छाल आध-आध सेर, अमलतास की छाल, मंडवी के पा-
 पाव-पाव-भर। जल चदन पाव भर, आठ के पने पाव-भर इन सबको छेकर दूधिया के पने
 में १२ पहर भोगा रखे। फिर अर्द्ध निकाल ले, लिप्य सुवह को पाँच बीजे अर्द्ध में एक बीजे
 सहर्द भिलाकर पीवे ४० दिन पयून, चदन बिगडे चीम साल न हूप हो, तो अच्छा होगा।
 जो ठिंधी की को आलशुक होकर जाती हो, और उसकी नमी गंध रह गय-
 हो, और फिर बही रोग और पकडे, तो कठिनता से जायगा। उसको यह दवा दे—सुराभास
 १ बील, गेरु १ बील, मुने चने २ बील, इन बीजों की सब बारीक पीसकर पुर् १२
 बर्ग का पुर् न भिलाकर छोड़े और के बराबर गोलियाँ बनावे, और एक गोली अर्द्ध में
 लपेटकर पिजावे। जो १ गोली लिप्य खावे से गमी सालेस हो, तो आधी गोली खावे। पौष-
 साल रोज में कुछ आराम न हो, तो फिर यह दवा छेके में पिजावे—कवी के पने १० बील,
 लिपार ३ भाग, फिडकरी सफेद ६ बील, इनको पीसकर चीम चीम को गोली बनावे,
 १ गोली चिलम में रखकर छेके लोहा करके पिजावे, और फिर नेचा भोगी ले, पानी
 पूरे न करे, इसी तरह साल दिन छेके पिजावे। पाना तो चाहे, सो लाग, इस दवा से
 रोग जाता रहेगा अब अच्छा पैदा हो, तो फिर सुवह देकर दवा पिजावे। जो पचा-
 पुर् से योग्य निकल हो, तो वह भी इस दवा का दूध पीवे से अच्छा हो जायगा। जो
 अच्छा न हो, तो अच्छे को यह दवा दे—कटरे के फल २ भाग, बायविहम २ भाग,
 लिपिमि ३ भाग बीजों का पीसकर आध भर पानी में पकावे। अब बी बीले बाजी
 रहे, तो रसकर १ रत्न-भर लेकर दूध में पिजावे, और उसकी मा को बही दवा दे, और
 जाहे, तो अच्छा हो जायगा।

बिजों के रोग

इन के पच-फल का गुण, गण्य का जी, बिजों बीजों कायर पककर पूरे भय। यह
 भिन्न हुआ पड़ा १ पाव, शरबीनी, ॥ बील, बीज १ बील, पाव के फल ४ भाग, बड़ी
 उल्लूनी ४ भाग, मीठ १ बील, मज्जकल ३ भाग। इन सब दवाइयों को कपड़न करके
 इनमें पिजावे। १ भाग २ बील। २ बदनकर का अमरिना और मिठ सुपाई है।
 अर्द्ध के पने का १० बील बिजों बिजों के पने से रसकर आराम होगा है।
 भूग (कबी) का १२ १ बील, बीज ११ भिन्ना पानी १ बील भिलाकर पीवे
 अच्छा और दैवीनी से लाभ होगा है।
 बड़े ही सुदीन २ रत्न, पाव २ रत्न बड़े १ पाव दूध के पाव पाने में पड़े १०
 ६ पाव गीरे का बील होगा, जो चढ़े होगा।

जयज्योतिर्-श्रीगुरुभ्यो नमः—श्रीगुरुभ्यो नमः से विदितम् कर्तुम् ।

बराह की स्थानचर्या—रीगाणी की लिकु के सहारे अथर्वी पुलकर वलकी बाँध
उसकी छाती की ओर उठाकर उठाती हारा हल्का दबाव देकर हथेली से गालि की धीरे
धीरे ऊपर उठावे अथवा दाँड़े से ठीक करावे। ठीक होने पर पसारी लगाता अच्छा है।
‘पसारी’ एक धातु होता है, जो बड़े-बड़े शूंगरों की दवाखानों में बिकता है।

डिजिटल योनिपद्दत—बरायुद्दत के समान विकसित करने। इसे जब से पिचकी द्वारा योनि-पद्दत को लिए धोना।

कामाग्निहोत्र—प्रथम श्रौत निर्वहण के साथ प्रथम संतोषोद्देश्य में ४ से ६ श्रौत तक कर पत्र में रखकर लिखना ।

आदिकाल के बाद शीरे हीने पर शहरमोहरा खोलाई, कपूर, कदरवा प्रत्येक एक-एक राती
 गहद में चढाकर ऊपर फैले या नारियल का रस पिनावा । हरे स्यात में हल्का शीरे पुलिफ
 आहार देना ।

1. 14. 2014

बुद्धिमानों के कारण गाँवों में गरीबी है, उसकी निवारण हो सकती है।
 दूसरी चीजों को है मांस या एक वर्ष पूर्ण। अन्नपूर्ण पालन करना चाहिए और उस की
 में फल-पुल का सेवन करना चाहिए, जिसके बजाये की निषेध है प्रकाश है—

मं फल-फल का सेवन करना चाहिए, जिसके बगले की विधि इस प्रकार है—

फरवरी-मार्च-अप्रैल-मई-जून-जुलै-अगस्त-सितम्बर-अक्टूबर-नवम्बर-दिसम्बर-१९५३

त्रिफला, खरैरी, भैर, शसंगध, अजामोद, हवैरी, दूंगा, कुटकी, नीलोफर, कमल, सुतम्बा, चंदन ताल, चंदन सफेद, प्रयक दो-दो नीला मिर्लफर भंदानि से पकोले । एवं ही माष

इहं वायु, तव मिश्र मिश्रकार प्रातःकालः । तौ वाः खलु । यद् एवं कर्मसंक्रम ३ प्राप
अथय्य सेवन कराना चादिपु, इहसे सय प्रकार के योगि-योग पूरे हो जाते हैं ।

—५३॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

[illegible]

21262 1426

[illegible]

५. ऊँ-प्रलयत मयंकरांग है, पर हैरत की कथा से इस दुष्ट रोग की महामिद्वि-
 शीषण मिल गई है, और सगर के विद्वानों का कहना है कि अथ यह रोग संसार में बहुत
 कम हो जायगा। यह अपूर्व शीषण चौलमोगरा का लेल है, जो किसी भी शरीर की दवा
 देवदेवाले के यहाँ सरला हो मिल जाता है। इसकी १० से ३० बूँद तक दिन में तीन-चार
 बार दूध या मिश्री के साथ खानी चाहिए।

६. दूँ-गुर्त-गुर्त पर जोक लगवाकर छैन निकलवा देना चाहिए। खाने का एक उपाय
 उरमा नीचे लिखा जाता है—जवाबरा, मही नमक, सुहगा, नीसापर, मिर्च स्याह, नमक
 स्या, नमक सकेद, हरी हरी, शीरा कलमी बराबर छेद-छानकर सिका बूँद बिलायता में
 लकड़ बना ले। पुराक ३ माथे तक।

शीतकाल में सेवन-योग्य पाक

मारवर्ष में बहुत प्राचीन काल से शीतकाल में विविध पुष्टिकारी पाकों के सेवन करने
 का रिवाज है। ये पाक सभी सद्युद्देश्य—बूँद, जवान और शमीर-शीतकाल—सेवन करने हैं।
 शमीर लोण हरीरा कण्ठ के अथ, मोली, कस्तूरी, चंद्रदेव डालने हैं। गरीब बेचारे भूग,
 गुह के लड्डू या पर हो शीतकाल खतर करने हैं। हमारे मत से अधिक फल का शीतकाल में खत-
 शीषण की बूँद और शमीर की पुष्टि के लिये ऐसे पाक और अन्य पुष्टिकारी वस्तुओं का सेवन
 करना चाहिए।

मारवर्ष चारों तरफ समुद्र से घिरा है। जहाँ समुद्र नहीं है, वहाँ पर्वत-माला है।
 भूमध्य रेखा से २३ अंश ऊपर जो कर्क रेखा है, वह आर्मी-विश्रावण के लगभग है। शीत-
 खत के नीचे का भाग उष्ण कटिब में है, ऊपर का समशीतोष्ण कटिब में। अथ के
 वायुमण्डल को और अरब-समुद्र की शरीर लहरें रोक रही हैं, उपर चीन और मायमरिया के
 पर्वतों के बीच की ५ मील ऊँचा हिमालय पर्वत रोक रहा है।

आपस में आतिथ्य तक प्रायः पूर्वी वायु बंगाल की खाड़ी के मानसून का जाला है, और
 कर्कट में आयात तक पूर्वी वायु बंगाल की खाड़ी से आता है, जो अथतः शीत, गर्मी की शरीर-
 कोषों और शरीर को पकाते-पकाते है।

शालि-शालि के मत में उष्णवायु और दक्षिणायन से दो अथन होते हैं। दक्षिणायन
 में पर्वतों के अथन दोन देना है, और उष्णवायु में सूर्य पृथ्वी के समुद्रों और
 उष्णवायु के रस का शीषण करता है। मारवर्ष गरीब देश है, जहाँ कि अथ बराबर गरीब
 है। दक्षिण आर्य-समुद्र में उष्ण रस के सूर्य की शीत शीतों पर्वतों है, और पर्वतों का
 है कि आर्य-समुद्र में समुद्रों का पर्वत शीत हो जाता है, और वे शीत-शीत मानसून की
 नदी का नदी। शीत-शीत आर्य-समुद्र में समुद्रों का पर्वत शीत हो जाता है, और पर्वतों का
 मारवर्ष आर्य-समुद्र में पर्वत शीत हो जाता है, और पर्वतों का पर्वत शीत हो जाता है।

১৫৫

धर्म की प्रशंसा करने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को अपने धर्म के प्रति अपनी समस्त शक्ति लगा देनी चाहिए। धर्म ही है जो समाज को एकता के बन्धन में बाँधता है। धर्म ही है जो व्यक्ति को सच्चाई, न्याय और सद्गुणों की ओर आकर्षित करता है। धर्म ही है जो समाज में अशांति और झगड़ों को दूर करता है। धर्म ही है जो व्यक्ति को सच्चाई, न्याय और सद्गुणों की ओर आकर्षित करता है। धर्म ही है जो समाज में अशांति और झगड़ों को दूर करता है।

[illegible]

1511

[illegible][illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

— 2. የክፍል አካል ለሆኑ ሰዎች የገንዘብ ሥልጣን ማስገኘት ይቻላል

[illegible][illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

17 JULY 1968

IN THE MATTER OF THE ESTATE OF JAMES EARL RAY, DECEASED
JAMES EARL RAY, HUSBAND OF BEATRICE ANN RAY, DECEASED

1949 年 10 月 1 日 中华人民共和国成立

रह जाय, तब छान ले । इस घृत को म्वच्छ कड़ाही में चढ़ाकर १ सेर खोवा और १ सेर सूजी को ढालकर मंदाग्नि से भूने, फिर अनारदानों का रस २ सेर निकाले, उसमें २ सेर खाँड़ ढालकर चासनी करे । जब सिद्ध हो जाय, तो ठंडी करके उसमें उपर्युक्त खोवा और सूजी को ढाल दे, और खूब घोटें । जब एकाकार हो जाय, तब यह चूर्ण मिलावे—जायफल, जावित्री, त्रिकुटा, लौंग, दालचीनी, पत्रज एक-एक तोला, सालममिश्री, मुसली, शतावर दो-दो तोला, इलायची गुजराती ३ तोला, केशर ४ माशा, कस्तूरी १ माशा, श्रंगर १ माशा, भामसेनी कपूर १ माशा, बादाम, गोला, पिस्ता चार-चार तोला, बगभस्म, प्रवालभस्म, स्वर्णभस्म, अभ्रकभस्म तीन-तीन माशे सबको मिलाकर चौंदाई के कलई किए थाल में बर्फी जमा दे । ऊपर से सोने के वर्क लगावे, मात्रा २ से ४ तोला तक ।

५ गाजर-पाक—गाजर १० सेर लेकर पानी में ढाक की राख मिलाकर उबाले । फिर छीलकर डंडल निकालकर लवे-लवे टुकड़े कर ले, फिर १ सेर घृत में मंदी-मंदी आग से भूने, जब तक गीलापन रहे, भूननी चाहिए । पोछे ३ मेर खाँड़ की चासनी में डुबो दे । इलायची ४ तोला, बादाम १० तोला, पिस्ते १० तोला पीसकर ढाल दे । चासनी में केशर भी दूध में घोलकर ढाल दे । यह गाजर का पाक राजाश्रों के योग्य अत्यंत स्वप्न-दोष, दाह, प्रमेह, रक्त-पित्त, प्याम, प्रदर आदि रोगों को नाश करनेवाला है ।

हो रहे हैं, पातिव्रत धर्म का गौरव कम हो रहा है। सतीत्व गौरव नष्ट हो गया है, बुजबिली, भीरुपन, नीचता, अपवित्रता और व्यभिचार बड़ी ही तेज़ी से बढ़ रहे हैं।

इनके कारण नीचे लिखे हैं—

१—बाल-विवाह।

२—उत्तम भोजन का न मिलना। इसी के अंतर्गत महँगी और दरिद्रता।

३—पतियों, घरवालों और समाज का दुर्व्यवहार।

४—वर्तमान सभ्यता और वर्तमान शिक्षा। तथा उत्तम शिक्षा का अभाव।

५—कुसंग।

६—सामाजिक कुरीतियाँ।

७—धन की बाहुल्यता, विलास-वासना, बड़प्पन की ठसक।

अब हम प्रत्येक कारण को विस्तार-पूर्वक वर्णन करेंगे—

१ बाल-विवाह—हिंदू-परिवार में कन्या पैदा होना और मनहूसियत का घर में घुसना एक ही बात समझी जाती है। कन्याएँ पराए घर का दरिद्र समझा जाती हैं, और जितना गीब्र हो, उसमें अपने ऊपर का भार उतारने को हिंदू पिता बड़ा ही उत्सुक रहता है। मध्यकालीन के हिंदू-धर्मशास्त्रों, रुढ़ियों और प्रचलित रीतियों तथा उनकी परिस्थितियों ने हिंदू-समाज में स्त्रियों का स्थान बहुत ही निकृष्ट बना दिया है, और वे सर्वत्र ही नोच, अपवित्र, मूर्ख और नगण्य समझी जाती हैं। घर-भर की सेवा करना और जीवन-भर आधीन बनी रहना, उनका प्रशंसनीय गील समझा जाता है। यही कारण है, बाल-विवाह हिंदू समाज में घर पक्क गया है और फल-स्वरूप ३ करोड़ विधवाएँ देश में भगी पड़ी हैं।

२ उत्तम भोजन का न मिलना—उपर्युक्त कारण ही इसमें बहुत कुछ हैं, विशेष यह है कि लड़कियाँ बचपन में माता-पिता के घर भाइयों और पिता की जूठन खाने की आश्रम रहती हैं, समुराल में उन्हें पति की जूठन मिलती है, पुरुषों की अनियमित भोजन-पद्धति से प्रायः उन्हें सदैव ही ठंडा, बाली और अरुचिकर भोजन मिलता है, वे यह समझती भी हैं कि उत्तम भोजन खाने का अधिकार तो पुरुषों को ही है।

३ पतियों, घरवालों और समाज का दुर्व्यवहार—यहू को गाली देना या फेंक देना प्रत्येक घर में माम और पति के लिये प्रायः आश्चर्य का विषय नहीं। थोड़े तमूरा या भूत पर ही वे पिट जाती हैं। पुरुषों की श्रेणी ही इस बात की है कि हम ठोकर-पीटकर ही को ठोकर खाने हैं। तुलसीदास भी उन्हें ताड़न के अधिकारी बना गए हैं।

४ वर्तमान सभ्यता और शिक्षा—जो स्त्रियाँ भाग्य-वश पूर्वोक्त श्रेणी में आती हैं, अर्थात् दलित और वगैरहों की हैं, उनके स्वास्थ्य का नाश किया है वर्तमान सभ्यता और शिक्षा ने। अस्वाभाविक रीति से अनावश्यक विषयों को पढ़ने, उनके विषयों में जीवन का सम्मिश्रण करने से उनके मानसिक और शारीरिक विकास का गम ही बढ़ता जाता है। वे

छियों का स्वास्थ्य और व्यायाम

विश्विरी, घमंडी और नज़ाकत की पुतली बन जाती हैं। चरमा छीन पर उन्हें न तो पूरी स्वाधीनता हो है कि स्वास्थ्य को रक्षा का सर्वे और न हमना म का के सब काम करके व्यस्य रहें। फलतः वे असमर्थ रहता है।

४ कुमंग—सहेलिया और कुछ दय पुम्नकों का कुमंग हो उनका मि है। और उन्हें विविध व्यायाम पर ल जाता है।

५ सामाजिक कुलीनता में १ वय तक रागा गहा, मिश्रा गहा, व्याघो, गह करा गह करा चारि-चारि ३ ४ की बाहुनयन तिमिर तिमिर और झालम्य उदक हाकर गारा भावा म के रागा का पर बन जाता है।

छियाँ रोग की भावी मरणा की जगह है, और भावी मरणा हो रोग की कारण है। इंगलिये गह आरोग्य साधनक है कि छियों के स्वास्थ्य-रक्षा का कार्य पुम्न की चरित्रा अधिक ध्यान दिया जाय। उनका मरणा मरणा और आचार मरणा व्यायाम का पूरा पूरा ध्यान रखना चारि-चारि। चार-चारि है। छियाँ पुम्न की काम गरी कामी और मरणा रोग का मुख्य कारण रही है, वे का के गह जेहजगहों में हो पुम्न-ध्यान में लीक लीक करती है। मरणा का मरणा है कि छियों को भी पुम्न हो की चरित्रा साधनक मरणा चारि-चारि।

रोगों की कारणों

छियों को रोग का कारण बनने के लिये १ रोग के लक्षणों का ध्यान रखना चारि-चारि।



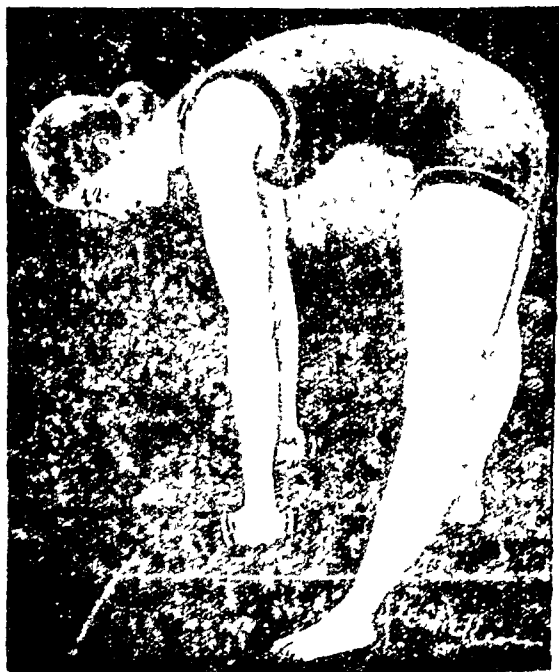
छियाँ रोगों का कारण बनने के लिये

बाल से लगाओ। डंबल को खड़े पकड़कर कुहनियाँ सीध में सामने की ओर रख दो। और डंबल को डमरू की भाँति हिलाओ। ध्यान रहे कि सिर्फ कलाई ही हिलने पावे। प्रारंभ में कम-से-कम दस बार हरकत दो।

२—अब दोनों हाथ सीध में फैला दो। बदन सीधा रहे। डंबल खड़े पकड़े रहो। आडे न हो, अब उन्हें १० बार डमरू की भाँति हिलाओ। धीरे-धीरे और चल-पूर्वक।

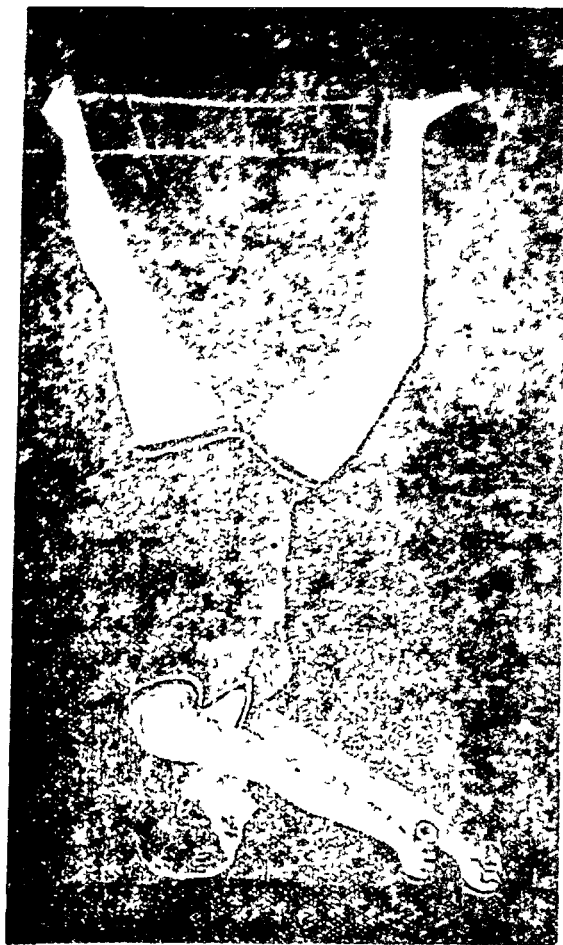


४—अपने तने हुए हाथों को धीरे-धीरे धरती पर झुकाओ । जितना झुक सको, उतना झुको । पर घुटने न मुड़ने पावें ।

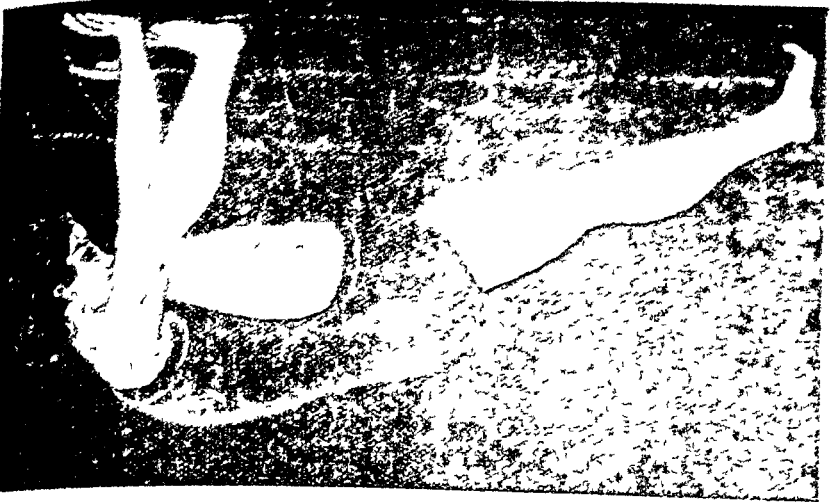


६—अब अपने दाहने हाथ को कंधे की सीध में फैलाओ । कंधों पर पूरा जोर दो । फिर उसे कंधे पर लाकर दूसरे हाथ से वही क्रिया करो । इन कसरतों से कंधे, भुजदंड, छाती, गर्दन और कलाईयाँ पुष्ट और सुदौल बनेंगे ।





८—दीया खड़ी रही । दाहिना पैर दाहिनी ओर को मीघा फँकायो । पर पिछवा
 मुड़े नहीं । आगली कुछ झुका दी ।
 अब दोनों हाथों को सामने ले आकर जरा उँचाई पर डबलस को मिला दी ।
 अन्धक किया ८-१० बार करो । डबलस कमर, पेट, जाँघ और घब सुगठित होगा
 का प्रवाह ठीक रहेगा ।



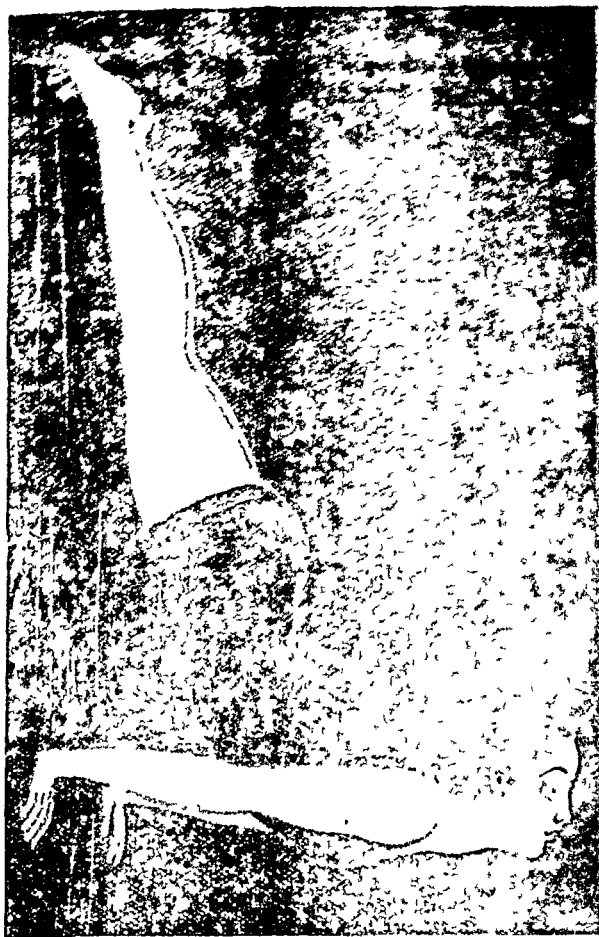
०१



११—एक व्यक्ति पर्वत की चोटी पर खड़ा है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।

१०—एक व्यक्ति पर्वत की चोटी पर खड़ा है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।
उसके हाथों में एक बड़ा पत्थर है।

ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਖੇ ।



१० - इस प्रकार बैठकर धर के आँगुलियों को गौर से खींचो और धीरे धीरे खोस दो। यह आसानी से हो जाता है। धर के मांसपेशीय तंत्र को मजबूत करने के लिए इससे उत्तर, धरती की दुर्बलता तथा ग्राहकता को रखा जाता है।



१०

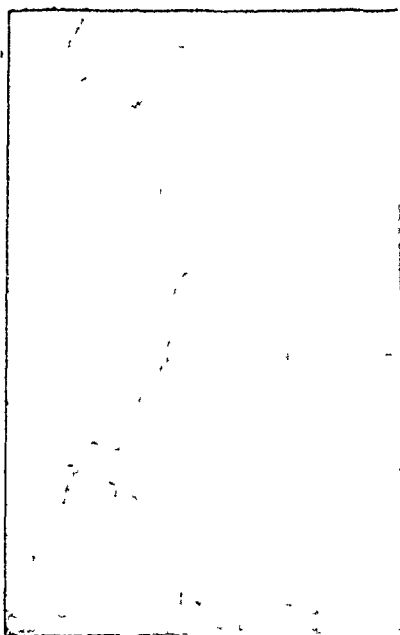
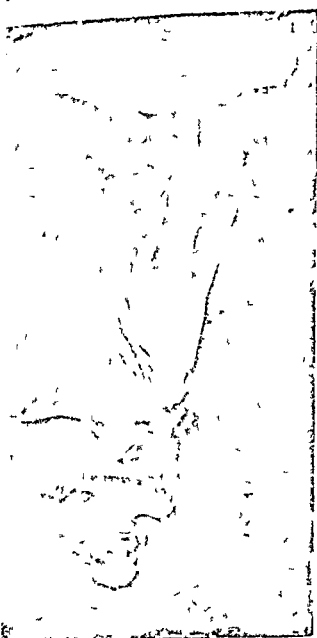
हमारे धर के मांसपेशीय तंत्र को मजबूत करने के लिए इससे उत्तर, धरती की दुर्बलता तथा ग्राहकता को रखा जाता है।

१२८

[illegible]

ମାଧବ ପ୍ରସାଦ ଓ ମାଧବ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय



[illegible]

व्यायाम-निषेध—ऊपर कहे हुए रोगों में और भोजन करने के पीछे एवं रात्रि में व्यायाम नहीं करना चाहिए।

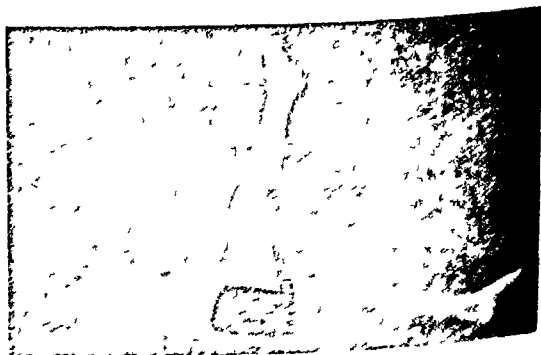


धीरे-धीरे पैर उठाओ

के पाँच-गान मिनिट याद ही शरीर ऐसा हो जायगा, मानो कोई परिश्रम का काम ही नहीं किया है। फिर कोई बड़े परिश्रम का काम करने पर कभी भारी थकान भी न पड़ेगी।

श्रियात प्रोफसर राम-मूर्ति ने व्यायाम-संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण उपदेश लिखे हैं, जो इस प्रकार हैं—

१ - व्यायाम का अभ्यास धीरे-धीरे करना, एकदम बहुत अभ्यास नहीं करना चाहिए।



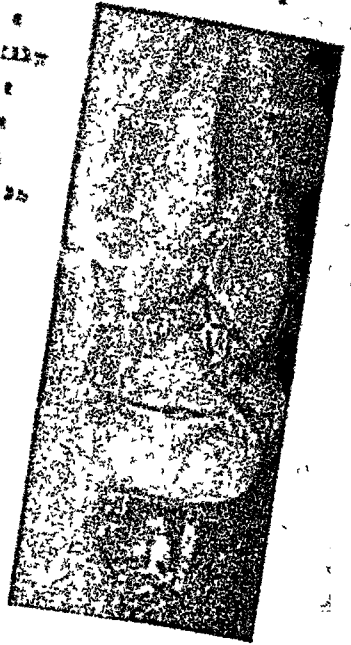
एक पैर सीना उठा दो

२—जो व्यायाम किया जाय, वह बहुत धीरे-धीरे श्रमों पर पूरा-पूरा तौर डालकर करना चाहिए। तब ही और मजदूरी के साथ व्यायाम करने से कोई लाभ नहीं होता।

३—व्यायाम को प्राणायाम के साथ मिलाकर करना चाहिए। इस प्रकार से श्वास को बड़ा निकालो (श्वास नाम से ही छोड़ना और भरना चाहिए) और बाहर गहरी, फिर धीरे-धीरे सूख श्वास रोको। श्वासी-निकट में श्वास भरकर तब व्यायाम को। जैसे-जैसे एक क्रिया करे, और दूसरे एक ही श्वास में पूरी करने की कोशिश करे। तब श्वास दृढ़ पाय, तो कोई हर्ज नहीं। फिर भर लेना चाहिए, और धीरे-धीरे क्रिया करने

व्यायाम का प्रारंभ—
व्यायाम का प्रारंभ धीरे-धीरे करना चाहिए। पहले दो-चार हफ्ते वे थकेंगे, हर वक्त हाथ-पैरों और पसलियों में दर्द रहेगा, परंतु दो या एक सप्ताह बराबर अभ्यास करने से फिर न थकाव होगा, न पसलियाँ या हाथ पैर दुखेंगे। व्यायाम करने

1501-1504



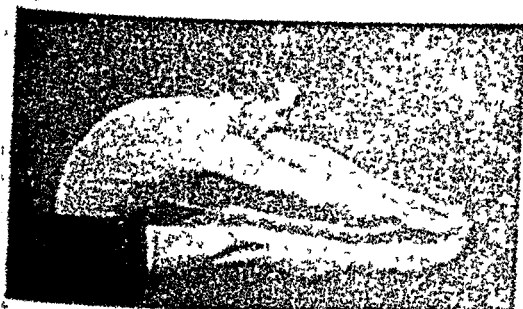
1. 1945-1946
 2. 1947-1948
 3. 1949-1950
 4. 1951-1952
 5. 1953-1954
 6. 1955-1956
 7. 1957-1958
 8. 1959-1960
 9. 1961-1962
 10. 1963-1964
 11. 1965-1966
 12. 1967-1968
 13. 1969-1970
 14. 1971-1972
 15. 1973-1974
 16. 1975-1976
 17. 1977-1978
 18. 1979-1980
 19. 1981-1982
 20. 1983-1984
 21. 1985-1986
 22. 1987-1988
 23. 1989-1990
 24. 1991-1992
 25. 1993-1994
 26. 1995-1996
 27. 1997-1998
 28. 1999-2000
 29. 2001-2002
 30. 2003-2004
 31. 2005-2006
 32. 2007-2008
 33. 2009-2010
 34. 2011-2012
 35. 2013-2014
 36. 2015-2016
 37. 2017-2018
 38. 2019-2020
 39. 2021-2022
 40. 2023-2024
 41. 2025-2026
 42. 2027-2028
 43. 2029-2030
 44. 2031-2032
 45. 2033-2034
 46. 2035-2036
 47. 2037-2038
 48. 2039-2040
 49. 2041-2042
 50. 2043-2044
 51. 2045-2046
 52. 2047-2048
 53. 2049-2050
 54. 2051-2052
 55. 2053-2054
 56. 2055-2056
 57. 2057-2058
 58. 2059-2060
 59. 2061-2062
 60. 2063-2064
 61. 2065-2066
 62. 2067-2068
 63. 2069-2070
 64. 2071-2072
 65. 2073-2074
 66. 2075-2076
 67. 2077-2078
 68. 2079-2080
 69. 2081-2082
 70. 2083-2084
 71. 2085-2086
 72. 2087-2088
 73. 2089-2090
 74. 2091-2092
 75. 2093-2094
 76. 2095-2096
 77. 2097-2098
 78. 2099-2100
 79. 2101-2102
 80. 2103-2104
 81. 2105-2106
 82. 2107-2108
 83. 2109-2110
 84. 2111-2112
 85. 2113-2114
 86. 2115-2116
 87. 2117-2118
 88. 2119-2120
 89. 2121-2122
 90. 2123-2124
 91. 2125-2126
 92. 2127-2128
 93. 2129-2130
 94. 2131-2132
 95. 2133-2134
 96. 2135-2136
 97. 2137-2138
 98. 2139-2140
 99. 2141-2142
 100. 2143-2144
 101. 2145-2146
 102. 2147-2148
 103. 2149-2150
 104. 2151-2152
 105. 2153-2154
 106. 2155-2156
 107. 2157-2158
 108. 2159-2160
 109. 2161-2162
 110. 2163-2164
 111. 2165-2166
 112. 2167-2168
 113. 2169-2170
 114. 2171-2172
 115. 2173-2174
 116. 2175-2176
 117. 2177-2178
 118. 2179-2180
 119. 2181-2182
 120. 2183-2184
 121. 2185-2186
 122. 2187-2188
 123. 2189-2190
 124. 2191-2192
 125. 2193-2194
 126. 2195-2196
 127. 2197-2198
 128. 2199-2200
 129. 2201-2202
 130. 2203-2204
 131. 2205-2206
 132. 2207-2208
 133. 2209-2210
 134. 2211-2212
 135. 2213-2214
 136. 2215-2216
 137. 2217-2218
 138. 2219-2220
 139. 2221-2222
 140. 2223-2224
 141. 2225-2226
 142. 2227-2228
 143. 2229-2230
 144. 2231-2232
 145. 2233-2234
 146. 2235-2236
 147. 2237-2238
 148. 2239-2240
 149. 2241-2242
 150. 2243-2244
 151. 2245-2246
 152. 2247-2248
 153. 2249-2250
 154. 2251-2252
 155. 2253-2254
 156. 2255-2256
 157. 2257-2258
 158. 2259-2260
 159. 2261-2262
 160. 2263-2264
 161. 2265-2266
 162. 2267-2268
 163. 2269-2270
 164. 2271-2272
 165. 2273-2274
 166. 2275-2276
 167. 2277-2278
 168. 2279-2280
 169. 2281-2282
 170. 2283-2284
 171. 2285-2286
 172. 2287-2288
 173. 2289-2290
 174. 2291-2292
 175. 2293-2294
 176. 2295-2296
 177. 2297-2298
 178. 2299-2300
 179. 2301-2302
 180. 2303-2304
 181. 2305-2306
 182. 2307-2308
 183. 2309-2310
 184. 2311-2312
 185. 2313-2314
 186. 2315-2316
 187. 2317-2318
 188. 2319-2320
 189. 2321-2322
 190. 2323-2324
 191. 2325-2326
 192. 2327-2328
 193. 2329-2330
 194. 2331-2332
 195. 2333-2334
 196. 2335-2336
 197. 2337-2338
 198. 2339-2340
 199. 2341-2342
 200. 2343-2344
 201. 2345-2346
 202. 2347-2348
 203. 2349-2350
 204. 2351-2352
 205. 2353-2354
 206. 2355-2356
 207. 2357-2358
 208. 2359-2360
 209. 2361-2362
 210. 2363-2364
 211. 2365-2366
 212. 2367-2368
 213. 2369-2370
 214. 2371-2372
 215. 2373-2374
 216. 2375-2376
 217. 2377-2378
 218. 2379-2380
 219. 2381-2382
 220. 2383-2384
 221. 2385-2386

अस्माकं चतुर्वर्गस्य

पुनर्विचार

10124

चाहिए। किया समाप्त होने पर स्वयं छोड़ देना चाहिए, और फिर नया व्यापार शुरू किया जा सकता है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है।



व्यक्तिगत मनुष्य का ही है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है।

2—व्यापार करने के योग्य

पुरुषों के स्वास्थ्य और मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

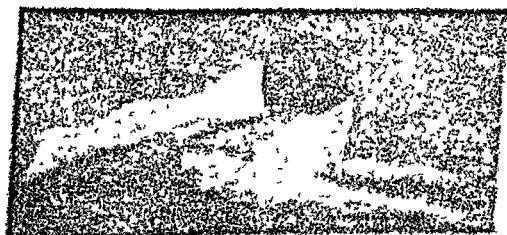
कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।



कमर झुकाओ और पैरों का मान दो।

कमर झुकाओ और पैरों का मान दो। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार व्यापार करने में मानव शक्ति का ही उपयोग किया जा सकता है।

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

[illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

पत्नी, अर्थात् श्री मातृवत् कर्म स्त्री यत्न की प्रशंसा के योग्य है। कानिमात्र की
 सुविधा-स्त्री पति का मङ्गल कार्य करना, पति का पालन-पोषण करना, कानिमात्र की
 प्रशंसा के योग्य है। विवाह में, २० वर्ष की आयु में, १२ वर्ष
 के बाद ही विवाह करना उचित है, १२ वर्ष की आयु में ही विवाह करना उचित है।

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

— १०० —

... ..

(१)



... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

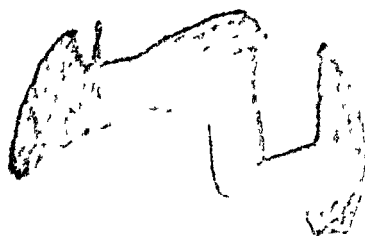
1. 1950年10月1日，中华人民共和国成立，标志着中国历史的新纪元。
 2. 1951年，西藏和平解放，祖国大陆实现统一。
 3. 1952年，全国土地改革基本完成，农民获得土地。
 4. 1953年，开始实施第一个五年计划，集中力量发展重工业。
 5. 1954年，召开第一届全国人民代表大会，颁布《宪法》。
 6. 1955年，进行农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造。
 7. 1956年，社会主义改造基本完成，社会主义制度基本建立。
 8. 1957年，开展“反右派斗争”，提出“百花齐放，百家争鸣”方针。
 9. 1958年，发动“大跃进”运动，提出“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”总路线。
 10. 1959年，发生西藏叛乱，中央果断平叛，维护国家统一。

[illegible]

ከነቶቹ ስራዎች ላይ ለሚገኙት ሰዎች ስራዎች
 ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች
 ከነቶቹ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች
 ከነቶቹ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች ላይ ስራዎች



১০৫৫



2. ԲԵՆ ԻՆ ԵՐԵՎԱՆ ԵՎ ԶԻՆՆԱԿԱՆ ԵՐԵՎԱՆԻ
 ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ
 ԶԵՆԻՆ Ի ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ
 ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ
 ԶԵՆԻՆ Ի ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ
 Ի ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ (Ե)
 Ի ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆԻ
 ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ ԶԵՆԻՆ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆԻ ԻՆՏԵՐՆԱԿԱՆ

2. 4. 1954



॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

(૨) સિવજી સંપદ સ્વયં સંભાળતા તથા તેને જાણુ, કાલે કાલે મળેલાં ।

[illegible]

[illegible]

$\frac{1}{2}$ 2.4 2.5 2.6

1. 在 1950 年 10 月 1 日以前，
 2. 在 1950 年 10 月 1 日以后，

2 125 8 222 2 48

[illegible]

上上上 上上上 上上上 上上上

! 2 3 4

[illegible]

17 1918 4.15

[illegible]

॥१॥ ॥१॥ ॥१॥

2019年

1941

1 DECEMBER 1961

— 2. 1955 年 12 月 1 日 以前 已 有 的 工 人 和 职 工

1. 1951 2. 1952 3. 1953 4. 1954

— 223 —

[illegible]

[illegible]

॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

(अ० १४)

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

(अ० १५)

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

(अ० १६)

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

(अ० १७)

अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥ अथ श्रीमद्भगवत्पराशर्योनिषद्सूत्रम् ॥

[illegible]

— Եւ ինչ է եղի Ի վերջոյ իմ քաջ զինքս
 Ի խն-ւոր քերձ Եւ ինչ է իմ քաջ զինքս
 (օձ Եւ օձ)

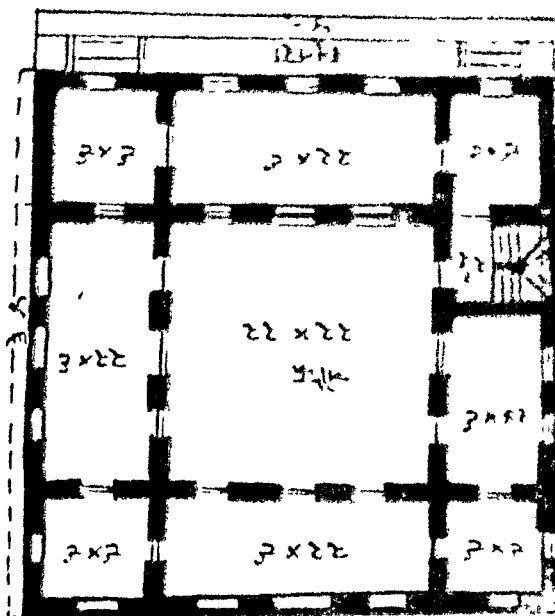
[illegible][illegible][illegible]

12

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

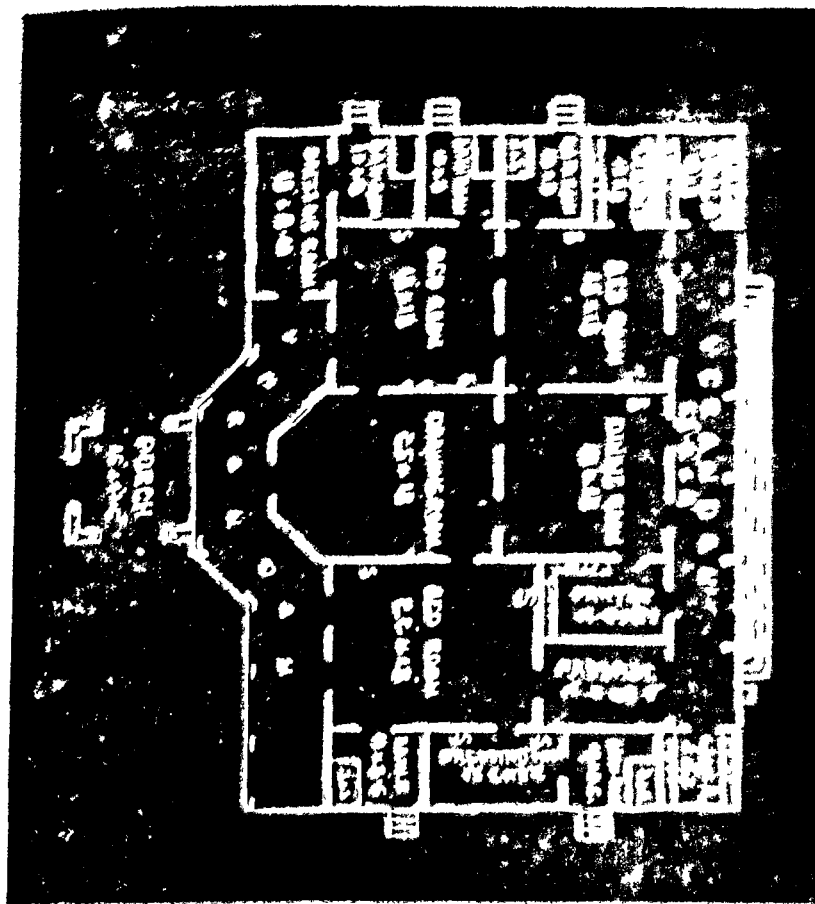
十月廿二日 星期日



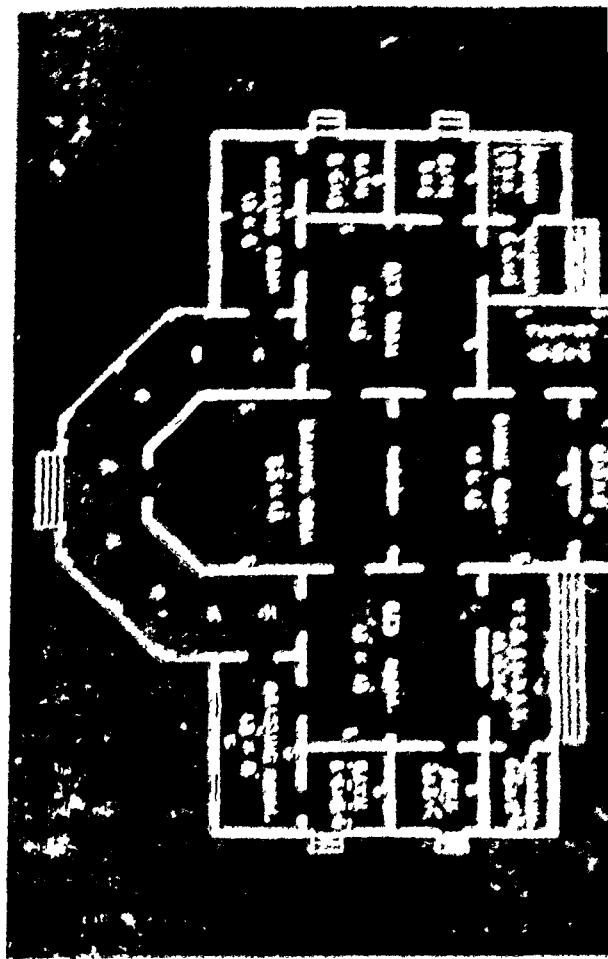
BLU-DRAGON

1. The first part of the plan shows the layout of the building, which is a rectangular structure with a central corridor and several rooms. The rooms are labeled with their respective names, such as "Living Room", "Kitchen", "Bedroom", and "Bathroom". The plan also shows the location of the entrance and the main door.

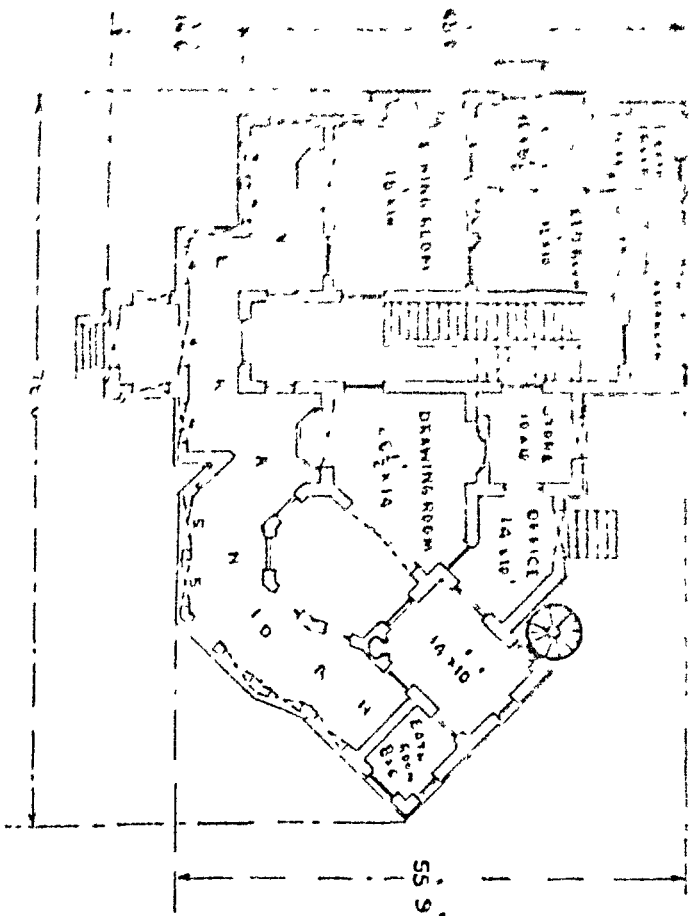
2. The second part of the plan shows the layout of the building, which is a rectangular structure with a central corridor and several rooms. The rooms are labeled with their respective names, such as "Living Room", "Kitchen", "Bedroom", and "Bathroom". The plan also shows the location of the entrance and the main door.



3. The third part of the plan shows the layout of the building, which is a rectangular structure with a central corridor and several rooms. The rooms are labeled with their respective names, such as "Living Room", "Kitchen", "Bedroom", and "Bathroom". The plan also shows the location of the entrance and the main door.

[illegible][illegible]

कमलेश्वर चमकदार पालिश किया हुआ है। उसे साल में दो बार पालिश करना चाहिए। पर भाँया और मैला न हो। टूटा-फूटा भी न हो। घाँटि में बेल की कुँसियाँ, धूलि आदि बहुत आसूँ होते हैं। सरकड़ों के सूँचे भी गूँ हो जाते हैं। सीतलपट्टी बहुत उष्ण

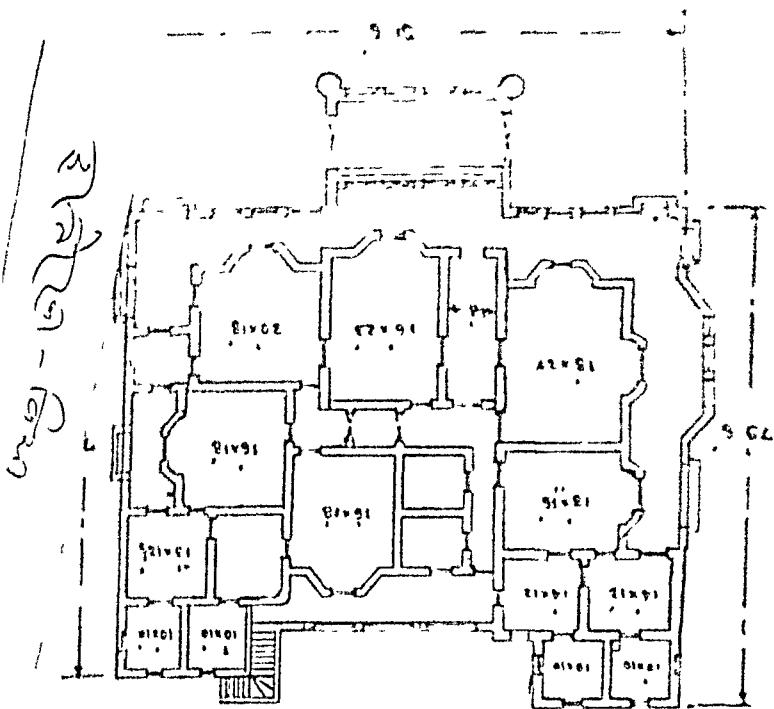


राष्ट्र के विचारों के अनुसार बनाये गये कोठी का मानचित्र

1. 1911-12 2. 1912-13 3. 1913-14 4. 1914-15

5. 1915-16 6. 1916-17 7. 1917-18 8. 1918-19 9. 1919-20 10. 1920-21

11. 1921-22 12. 1922-23 13. 1923-24 14. 1924-25 15. 1925-26



1. 1911-12 2. 1912-13 3. 1913-14 4. 1914-15 5. 1915-16 6. 1916-17 7. 1917-18 8. 1918-19 9. 1919-20 10. 1920-21 11. 1921-22 12. 1922-23 13. 1923-24 14. 1924-25 15. 1925-26

[illegible]

● ● ● ● ●

1. 凡在本行存款，利息按日计算，按月结息。

151253

11th Dec 1941

ነፍሱን ለጥቅም ስራ ለጥቅም ስራ ለጥቅም ስራ
 ለጥቅም ስራ ለጥቅም ስራ ለጥቅም ስራ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ २ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ३ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ४ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ५ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ६ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ७ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ८ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ९ ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १० ॥

ይህን ዓላማ ለማሳካት የሚያስፈልጉትን ሁሉም ጥረትና ጥቅም ያሳብሩ፡፡

1. 5112.16 12.12—8

1. THE FIVE PHASES — 3

2-ገጽ-ገጽ ገጽ-ገጽ

1. சூதாட்டம் முறை—6

— ୧୫୫ —

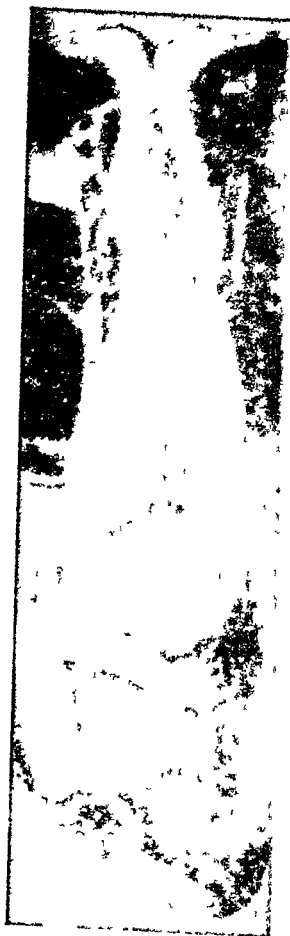
॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥


1. Եղև իմ արարչի և արարչի 24-8

। ५॥५॥ ५॥५॥ ५॥५॥—५

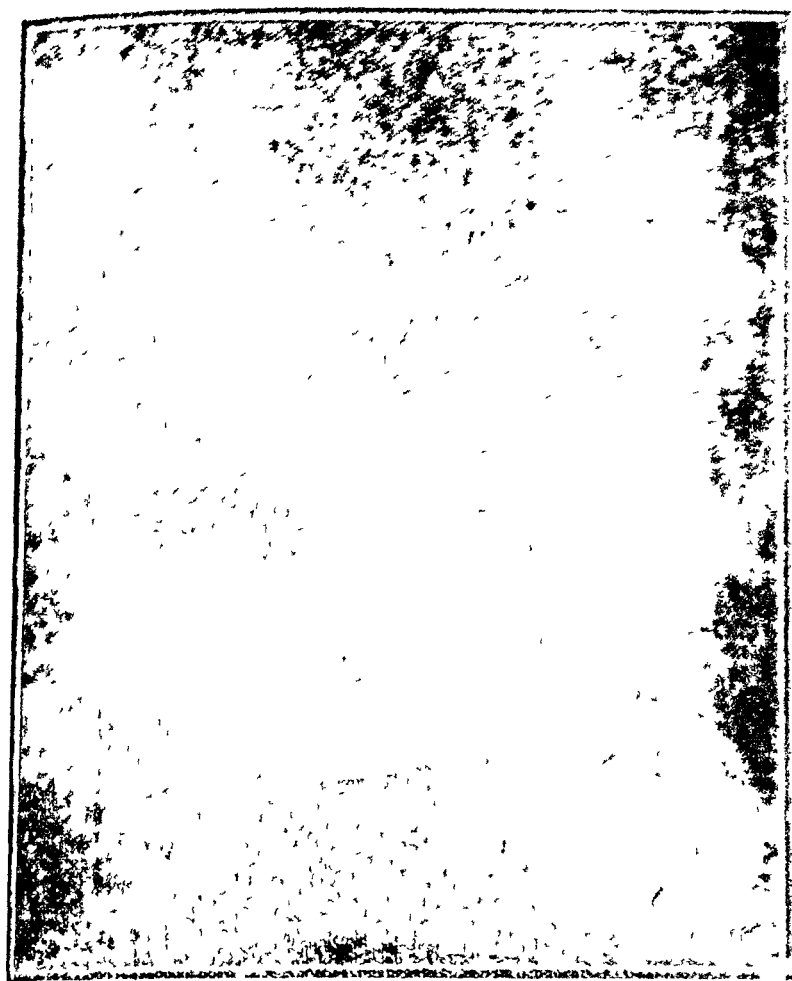
२—सर्व वार्ता, रस वार्ता, रस वार्ता ।

१-चांग माथा, धुंभरावे कावे थाव, घनी मूले ।





१००० १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००



१००० १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

१००० १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

१०००० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००



१०००० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

1

2

3

4 5 6

7 8

9 10

